

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**

**Районный отдел образования Администрации**

**Пролетарского района Ростовской области**

**МБОУ Наумовская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
начальных классов

\_\_\_\_\_

Мусаева Л.И.

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

руководитель МС,  
заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_

Соколова Н.Ф.

Протокол №1 от «29»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

\_\_\_\_\_

Бибиков В

Приказ №74 от «29»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6278964)

**Разговор о правильном питании**

для обучающихся 1 классов

**х. Наумовский 2024**

## Планируемые результаты изучения курса: Личностные

- развитие у обучающихся навыков культуры питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

### Основные направления воспитательной деятельности.

#### 1. Гражданское воспитание включает:

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

#### 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за

будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

- повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

### **3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей** осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

### **4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание)** предполагает:

- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов,

проживающих в Российской Федерации;

- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;
- развитие музейной и театральной педагогики;
- поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

## **5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки,
- повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

## **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья**

включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения

эффективности ее использования;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

**7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение** реализуется посредством:

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

**8. Экологическое воспитание** включает:

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

### Регулятивные

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;

- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

### Коммуникативные

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

### Познавательные

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**В результате реализации программы учащиеся 1 класса научатся :**

- Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;
- Уметь выбирать самые полезные продукты;

- Знать разнообразие овощей;
- Знать основные принципы гигиены питания и следовать им;
- Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака;
- Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре;
- Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах;
- Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов;
- Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма;
- Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.

#### учащиеся 2 класса должны:

- Знать основы рационального питания;
- Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме;
- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов;
- расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Знать предметы кухонного оборудования, их назначении; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;



- Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах стран;
- Расширить представление детей о профессиях;
- Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна;
- Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья;
- Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе;
- Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;
- Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.

#### учащиеся 3 класса должны:

- Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье
- Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;
- Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека;
  - Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи. об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
  - Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
  - Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;

- Иметь представление о роли минеральных веществ;
- Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными;
- Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
- Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы;
- Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта;

#### учащиеся 4 класса должны:

- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
- Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;
- Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня

культуры человека;

- Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие;
- Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;
- знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);
- Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;

## **Содержание программы внеурочной деятельности**

### **«Разговор о правильном питании» 1**

**класс (33ч.)**

#### **Разнообразие питания: (14ч)**

Самые полезные продукты, что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.

#### **Гигиена питания: (2ч.)**

Как правильно есть.

#### **Режим питания: (2ч.)**

Удивительные превращения пирожка.

#### **Рацион питания: (10ч.)**

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Если хочется пить.

#### **Культура питания: (5ч.)**

На вкус и цвет товарищей нет. День рождения Зелибобы.

**2 класс (34ч.)**

#### **Разнообразие питания: (9ч.)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья.

Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.

«Пищевая тарелка» спортсмена.

## Гигиена питания и приготовление пищи: (5ч.)

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

### Этикет: (4ч.)

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

### Рацион питания: (12ч.)

Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

## Традиции и культура питания: (3ч.)

Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

### 3 класс (34ч.)

#### Рациональное питание как часть здорового образа жизни: (13ч.)

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание «Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания «Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников

### Режим питания: (4ч.)

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

### Адекватность питания: (5ч.)

Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека

### Гигиена питания и приготовление пищи: (7ч.)

Где и как мы едим. «Фаст фуды». Где и как мы едим. Правила гигиены Меню для похода.

### Потребительская культура: (5ч.)

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости.

### 4 класс (34ч.)

#### Ты готовишь себе и друзьям (9ч.)

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. «У печи галок не считают». Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.

#### Кухни разных народов ( 9ч.)

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник.

#### Кулинарное путешествие, (6ч.)

Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.  
**Как питались на Руси и в России (3ч.)**

Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

### Необычное кулинарное путешествие (7ч.)

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». «Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания». Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране».

#### **Формы организации занятий:**

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.



## Тематическое планирование 1

### класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Разнообразие питания.</b>	<b>14ч.</b>	Если хочешь быть здоров.	2	Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Физическое, Трудовое.
		Самые полезные продукты.	2	Уметь выбирать самые полезные продукты.	Физическое, Трудовое.
		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Физическое, Трудовое.
		Где найти витамины весной?	3	Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Физическое, Трудовое, Духовное
		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.	Физическое, Трудовое.
		Всякому овощу – своё время.	3	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.	Физическое, Трудовое.
<b>Гигиена питания.</b>	<b>2ч.</b>	Как правильно есть.	2	Знать основные принципы гигиены питания и следовать им.	Физическое, Трудовое.
<b>Режим питания.</b>	<b>2ч.</b>	Удивительные превращения	2	Знать о необходимости и важности регулярного питания,	Физическое, Трудовое.

		пирожка.		соблюдения режима питания.	
<b>Рацион питания.</b>	<b>10ч.</b>	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Физическое, Трудовое.
		Плох обед, если хлеба нет.	2	Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Физическое, Трудовое.
		Время есть булочки.	2	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Физическое, Трудовое.
		Пора ужинать.	2	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	Физическое, Трудовое.
		Как утолить жажду.	2	Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Физическое, Трудовое.
<b>Культура питания.</b>	<b>5ч.</b>	На вкус и цвет товарищей нет.	2	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания	Физическое, Трудовое.

				вкусовых качеств наиболее	
		День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3	Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.	Физическое, Трудовое.
<b>Итого:</b>	<b>33ч.</b>				

## 2 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Разнообразие питания.</b>	<b>9ч.</b>	Вводное занятие	1	Знать основы рационального питания.	Физическое, Трудовое, Духовное
		Давайте познакомимся!	1		Физическое, Трудовое, Духовное
		Из чего состоит наша пища.	1	Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли., функциях этих веществ в организме	Физическое, Трудовое, Духовное
		Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1		Физическое, Трудовое, Духовное
		Что нужно есть в разное время года.	1	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое
		Меню жаркого летнего дня и холодного	2		Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о

		зимнего дня		пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.	
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	расширить представления детей о роли питания физической активности для здоровья человека	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое
		«Пищевая тарелка» спортсмена	1		
<b>Гигиена питания и приготовление пищи.</b>	<b>5ч.</b>	Где и как готовят пищу.	3	Знать предметы кухонного оборудования, их назначения; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое
		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое

				организации ежедневного рациона питания.	
<b>Этикет</b>	<b>4ч.</b>	Как правильно накрыть стол.	1	Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое
		Как правильно накрыть стол ( практикум )	1		
		Как правильно вести себя за столом.	2	Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое
<b>Рацион питани я.</b>	<b>12ч.</b>	Молоко и молочные продукты.	2	Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах страны.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
		Кто работает на ферме?	1	Расширить представление детей о профессиях	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое
		Блюда из зерна.	3	Знать о полезности продуктов,	Физическое, Трудовое,

			<p>получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна;</p>	<p>Духовное, Гражданское Эстетическое</p>
	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	3	<p>Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.</p>	<p>Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое</p>
	Что и как приготовить из рыбы.	2	<p>Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе.</p>	<p>Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое</p>
	Дары моря.	2	<p>Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;</p>	<p>Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое</p>

				о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	
<b>Традиции и культуры питания.</b>	<b>3ч.</b>	Кулинарные путешествия по России.	3	Иметь	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое
<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>				

### 3 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности	
<b>Рациональное питание как часть здорового образа жизни.</b>	<b>13ч.</b>	Вводное занятие	1	Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое	
		Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1			
		От каких факторов зависит наше здоровье?	1	Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.		Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое
		Черты характера и здоровье	1	Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;		Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское, Эстетическое, Экологическое
		Привычки и здоровье	1			



	Мой ЗОЖ	2	Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи. об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
	Рациональное, сбалансированное питание	1		Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
	«Белковый круг»	1	Иметь представление о том, какие питательные вещества	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
	«Жировой круг»	1	содержатся в различных продуктах.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое,

				Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационным и источниками.	Экологическое
		Мой рацион питания «Минеральный круг»	1	Иметь представление о роли минеральных веществ  Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
		Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
<b>Режим питания.</b>	<b>4ч.</b>	Режим питания. «Пищевая	1	Иметь представление о здоровье как	Физическое, Трудовое, Духовное,

		тарелка»		одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье	Гражданское Эстетическое, Экологическое
		Витамины и минеральные вещества	2	Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационным и источниками.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
		Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	Знать о взаимосвязи здоровья и воды. Иметь представление о напитках для здоровья;	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
<b>Адекватность питания.</b>	<b>5ч.</b>	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	3	Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое

				<p>иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья</p> <p>.</p>	
		<p>Роль пищевых волокон на организм человека</p>	2	<p>Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p>	<p>Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое</p>

<b>Гигиена питания и приготовление пищи.</b>	<b>7ч.</b>	Где и как мы едим	2	Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
		« Фаст фуды»	1	Иметь представление о заведениях общественного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; иметь представление о	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое

				предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать.	
		Где и как мы едим. Правила гигиены	2	Иметь навыки, связанные с этикетом в области питания о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
		Меню для похода	2	Знать об особенностях питания в походе; иметь знания о здоровом правильном питании, иметь навыки правильного поведения в походе.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
<b>Потребительская культура</b>	<b>5ч.</b>	Ты - покупатель	1	Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое
		Срок хранения продуктов	1		

		Пищевые отравления, их предупреждение	1	необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта.	
		Ты - покупатель Права потребителя	1	Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское, Эстетическое, Экологическое
		Ты - покупатель Правила вежливости	1		
<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>				

#### 4 класс

Раздел	Количество часов	Темы	Кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Ты готовишь себе и друзьям.</b>	<b>9ч.</b>	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые	2	Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское, Эстетическое, Экологическое,

		приборы для кухни		условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.	Патриотическое
		«У печи галок не считают»	2	Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое, Патриотическое
		Помогаем взрослым на кухне	1	Иметь практические навыки рационального питания;  Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;  Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое, Патриотическое
		Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1		
		Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	3		



				человека.	
<b>Кухни разных народов .</b>	<b>9ч.</b>	Кухни разных народов.	1	Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое, Патриотическое
		Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое, Патриотическое, Популяризация
		Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	чувства к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое, Патриотическое, Популяризация
		Блюда жителей Крайнего Севера	1	Знать об особенностях	
		Традиционные блюда России	1	питания в летний и зимний периоды, причинах	
		Традиционные блюда Кавказа	1	вызывающих изменение в	
		Традиционные блюда Кубани	1	рационе питания.	
		«Календарь » кулинарных праздников	1		
		Кухни разных	1		

		народов праздник			
<b>Кулинарное путешествие</b>	<b>бч.</b>	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое, Патриотическое, Популяризация
		Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимосвязь возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностей ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое, Патриотическое, Популяризация
		Кулинарные традиции Древнего Египта	1		
		Кулинарные традиции Древней Греции	1		
		Кулинарные традиции Древнего Рима	1		
		Правила гостеприимства средневеков	1		

		бя		питания школьников;	
<b>Как питались на Руси и в России</b>	<b>3ч.</b>	Как питались на Руси	2	Знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).	
		Традиционные напитки на Руси	1		
<b>Необычное кулинарное путешествие</b>	<b>7ч.</b>	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1		
		«Мелодии, посвященные каше»	1		
		«Продукты танцуют»	1		
		Составляем формулу правильного питания.	1	Иметь представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье развитие.	Физическое, Трудовое, Духовное, Гражданское Эстетическое, Экологическое, Патриотическое, Популяризация
		«Формула правильного питания»	1		

		Сахар его польза и вред	1	Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара.	
		Путешествие по «Аппетитной стране»	1	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.	
<b>Итого:</b>	<b>34ч</b>				



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908404

Владелец Бибиков Владимир Владимирович

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025