

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Прохоровская гимназия»  
Прохоровского района Белгородской области**

<b>РАССМОТРЕНО</b> МО учителей начальных классов  Протокол № 7 от «15» августа 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора МБОУ» Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области  «15» августа 2023 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБОУ» Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области  Приказ № 581 от «31» августа 2023 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
для обучающихся 1-4 классов**

**п. Прохоровка, 2023 г.**

## **Пояснительная записка к рабочей программе внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

Рабочая программа по курсу «Разговору о правильном питании» разработана для обучающихся 1-4 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области на основе программы «Разговор о правильном 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.

**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.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

#### **Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- ✓ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✓ возрастная адекватность;
- ✓ необходимость и достаточность информации;
- ✓ модульность программы;
- ✓ практическая целесообразность

- ✓ динамическое развитие и системность;
- ✓ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✓ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Программа состоит из трех модулей.

**1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.**

**2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.**

**3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.**

#### **Место учебного курса в учебном плане**

В рабочую программу внесены изменения, так как на изучение в первом и во втором классах выделено 0,5 часов, поэтому были объединены темы занятий. На реализацию курса в 1 и во 2 классах отводится по 0,5 часа в неделю, 16 часов за учебный год в 1 классе и 17 часов во 2 классе. Продолжительность занятия в 1 и во 2 классах – 25 минут.

**Срок реализации данной рабочей программы: 2022 – 2024 учебные годы.**

#### **Специфика курса**

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение других, не менее важных задач.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания.

### **Ценностные ориентиры содержания программы**

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы *ценностей*.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- культурологическая сообразность;
- социально – экономическая адекватность.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Наиболее распространенными являются игровые методики – ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании».

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании».

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.

**Личностные результаты** отражают сформированность, в том числе в части:

#### **1.Гражданского воспитания**

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

#### **4. Эстетическое воспитание**

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

#### **6.Трудовое воспитание**

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

- формирования 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 к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

**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.

### **Предполагаемые результаты освоения программы**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

#### **Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

#### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания; дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

#### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

#### **Содержание программы**

**1 класс**

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Где найти витамины весной. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу – своё время. Праздник урожая.

### Предполагаемые результаты

#### 1 класс

#### Обучающиеся должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

#### После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

### Тематическое планирование и основные виды деятельности обучающихся в 1 классе

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Формы работы	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
2	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»;	<b>Предметные:</b> представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. <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;	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание

			тест.	умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез	
3	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе», игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. Личностные: работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
4	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время...»; игра, демонстрация тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	Предметные: представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; Личностные: владение диалогической формой коммуникации, 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 Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Анкета для учащихся.	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки», викторина «Узнай произведение», конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»	Предметные: представление о видах круп, пути, который проходит зернышко, прежде чем превратиться в кашу. Личностные: владение диалогической формой коммуникации, 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 Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
6	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте	Игра «Собери пословицу», инсценирование сказки «Колосок», чтение по	Предметные: формируют представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, пользе хлеба, знакомятся с новыми понятиями Личностные: развивают творческие способности, умение выслушивать и	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание

		ежедневного меню, его структуре.	ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	учитывать точку зрения товарищей, строить диалог и монолог Метапредметные: формулирование собственного мнения; выбор задачи по своим силам, умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей	
7	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
8	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. Игра, составление вариантов блюд для ужина	<b>Предметные:</b> представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. <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	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
9	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение про ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик»,	<b>Предметные:</b> представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. <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	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание

		наиболее употребительных продуктов.	рассказ о масленице.	соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих	
10	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра-демонстрация, игра «Посещение музея Воды» и т.д. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	Предметные: представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; Личностные: владение диалогической формой коммуникации, 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 Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Анкета для учащихся.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	Предметные: представление о видах круп, пути, который проходит зернышко, прежде чем превратиться в кашу. Личностные: владение диалогической формой коммуникации, 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 Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
12	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.	Предметные: формируют представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, пользе хлеба, знакомятся с новыми понятиями Личностные: развивают творческие способности, умение выслушивать и учитывать точку зрения товарищей, строить диалог и монолог Метапредметные: формулирование собственного мнения; выбор задачи по своим силам, умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание

				поставленной задачей	
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
14	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Русская сказка «Вершки и корешки», игра-соревнование, игра, инсценировка песни, игра-эстафета и т.д.	<b>Предметные:</b> представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. <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	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
15	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	Познакомить обучающихся о пользе хлеба	Выполнение проекта	<b>Предметные:</b> представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. <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	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
16	Праздник урожая. Оформление выставки.		Конкурс, игра	<b>Предметные:</b> представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; <b>Личностные:</b> владение диалогической формой	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание

				коммуникации, 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 Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
--	--	--	--	---	--

**Тематическое планирование и основные виды деятельности обучающихся  
во 2 классе**

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Формы работы	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «Знаю правил питания»; презентация, тематическое рисование;	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
2.	Путешествие по улице правильного питания. Время есть булочки.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «По улице правильного питания»; игра – соревнование «Полезные и вредные продукты», тест.	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
3.	Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс,	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Просмотр презентации, игра-путешествие «На Пик Молока». Викторина	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание

	викторина знатоки молока.			высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	
4.	Пора ужинать. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время...»; знакомство с народным праздником «Капустник», составление книжки с пословицами и поговорками о еде.	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
5.	Составление меню для ужина. Практическая работа: как приготовить бутерброды	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки», викторина «Узнай произведение», конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
6.	Значение витаминов в жизни человека. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Практическая работа «Из чего приготовить сок?»	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Презентация, ВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», соревнование команд	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
7.	Морепродукты.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о	Конкурс «Знатоки морепродуктов», презентация	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность;	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание,

		значении молока и молочных продуктах.	«Дары моря», рассказ о простых рецептах рыбных блюд	навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	6.Трудовое воспитание
8.	«На вкус и цвет товарища нет»	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. Игра, составление вариантов блюд для ужина	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
9.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Работа над проектом в группах	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
10.	Как утолить жажду? Праздник чая	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков, игра «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
11.	Что надо есть, что	Сформировать представление о	Беседа «Что надо есть,	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания,	1.Гражданское воспитание,

	бы стать сильнее. Практическая работа «Меню спортсмена»	связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
12.	Каждому овощу – свое время. Конкурс «Овощной ресторан»	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
13.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Игра «Собери пословицу», инсценированная сказка, чтение по ролям, практическая работа	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
14.	Оформление плаката «Витаминная страна»	Познакомить детей с разнообразием овощей	Русская сказка «Вершки и корешки», игра-соревнование, игра, инсценировка песни, игра-эстафета и т.д	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
15.	Что	Научить	Практическая	<b>Предметные:</b> представление о ценности	1.Гражданское

	можно приготовить, если выбор продукта в ограничен.	обучающихся правильно составлять меню	работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «Необитаемом острове»	здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
16.	Как правильно вести себя за столом.	Познакомить детей с правилами поведения за столом	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»	<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание
17.	Творческий отчет «Реклама овощей».	Подведение итогов.		<b>Предметные:</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни <b>Личностные:</b> речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <b>Метапредметные:</b> понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме	1.Гражданское воспитание, 4.Эстетическое воспитание, 6.Трудовое воспитание

### Предполагаемые результаты

#### 2 класс

#### Обучающиеся должны знать:

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

#### После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

## 2 класс

Повторение правил питания. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания. Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомagniтофон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме

человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании» в 1-а классе на 2022-2023 учебный год**

№	Тема	Цель	Формы работы	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
1	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;	05.09		
2	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.	19.09		
3	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе», игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	03.10		
4	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время...»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	17.10		
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Анкета для учащихся.	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки», викторина «Узнай произведение», конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»	31.10		
6	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу», инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	14.11		
7	Полдник. Время есть	Познакомить с вариантами полдника,	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»,	28.11		

	булочки.	дать представление о значении молока и молочных продуктах.	демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»			
8	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. Игра, составление вариантов блюд для ужина	12.12		
9	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	09.01		
10	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра-демонстрация, игра «Посещение музея Воды»и т.д. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	23.01		
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Анкета для учащихся.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	06.02		
12	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.	27.02		
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	13.03		

14	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Русская сказка «Вершки и корешки», игра-соревнование, игра, инсценировка песни, игра-эстафета и т.д.	03.04		
15	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	Познакомить обучающихся о пользе хлеба	Выполнение проекта	17.04		
16	Праздник урожая. Оформление выставки.		Конкурс, игра	15.05		

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании» во 2-а классе на 2023-2024 учебный год**

№	Тема	Цель	Формы работы	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «Знаю правила питания»; презентация, тематическое рисование;	04.09		
2	Путешествие по улице правильного питания. Время есть булочки.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «По улице правильного питания»; игра – соревнование «Полезные и вредные продукты», тест.	18.09		
3	Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс, викторина знатоки молока.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Просмотр презентации, игра-путешествие «На Пик Молока». Викторина	02.10		
4	Пора ужинать. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время...»; знакомство с народным праздником «Капустник», составление книжки с пословицами и поговорками о еде.	16.10		
5	Составление меню для ужина. Практическая работа: как приготовить бутерброды	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки», викторина «Узнай произведение», конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам			

6	Значение витаминов в жизни человека. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Просмотр презентации, КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», соревнование команд			
7	Морепродукты.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки морепродуктов», презентация «Дары моря», рассказ о простых рецептах рыбных блюд			
8	«На вкус и цвет товарища нет»	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. Игра, составление вариантов блюд для ужина			
9	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Работа над проектом в группах			
10	Как утолить жажду? Праздник чая	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков, игра «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.			
11	Что надо есть, чтобы стать сильнее. Практическая работа «Меню»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.			

	спортсмена»					
12	Каждому овощу – свое время. Конкурс «Овощной ресторан»	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.			
13	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Игра «Собери пословицу», инсценирование сказки, чтение по ролям, практическая работа			
14	Оформление плаката «Витаминная страна»	Познакомить детей с разнообразием овощей	Русская сказка «Вершки и корешки», игра-соревнование, игра, инсценировка песни, игра-эстафета и т.д.			
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Научить обучающихся правильно составлять меню	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»			
16	Как правильно вести себя за столом.	Познакомить детей с правилами поведения за столом	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»			
17	Творческий отчет «Реклама овощей».	Подведение итогов.	Конкурс, игра			

