МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
Протокол №_1_ от «_29_»___08_____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
_____ С.Н. Сомов
Приказ №_42_ от «_29_»___08_____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

1-4 классы
срок реализации: 4 года

Екатеринбург, 2024

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности для 1-4 классов «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.).

Программа «Разговор о правильном питании» для обучающихся младшего школьного возраста состоит из 2 частей:

1часть «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1-2 класса;

2часть «Две недели в лагере здоровья» предназначена для обучающихся 3-4 класса.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образжизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной изважнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилахрационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, атакже готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания каксоставляющей общей культуры человека;
- информирование 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 итрадициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, ихинтересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питаниядетей и подростков.

Программа курса внеурочной деятельности ««Разговоры о правильном питании»» рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 4 года (1-4 класс):

1 класс – 33 часа
2 класс – 34 часа
3 класс – 34 часа
4 класс – 34 часа

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.

Планируемые результаты освоения курса «Разговор оправильном питании»
1 – 2 класс

Личностные

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловыеустановки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты изучения курса:

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативныхзадач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая егоаудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей иусловиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).Познавательные:
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников(включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающеммире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первуюочередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных инесущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельноговыбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

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

- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичныхпродуктов питания.

3-4 классы

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данногокурса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

- проявление познавательных интересов и активности в области здоровогопитания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктовпитания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловыеустановки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Две недели в лагере здоровья», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты изучения курса

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативныхзадач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая егоаудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, иинструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместнойдеятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различныхпозиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих сего собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебномматериале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей иусловиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способарешения;

осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случаеработы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации,так и в конце действия.

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников(включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающеммире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первуюочередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных инесущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельноговыбора оснований и критериев для указанных логических операций;

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания даннойпрограммы

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинахвызывающих изменение в рационе питания;

- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

- навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Первый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физическойактивности;

Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания сучетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшееколичество питательных веществ и витаминов.

Содержание программы внеурочной деятельности

Модуль «Разговор о правильном питании» 1 кл.

Задачи модуля:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из

важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться иукреплять собственное здоровье;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов ипознавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решенияпроблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питаниядетей.

Содержание: *Если хочешь быть здоров (2ч.), Самые полезные продукты (5ч),Как правильно есть (5ч), Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? (7ч)Плох обед, если хлеба нет (6ч), Полдник. Время есть булочки (3ч), Пора ужинать (2ч)*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование. В ходе проведения занятий у обучающихся формируется представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развиваются навыки правильного питания.

Модуль «Разговор о правильном питании» 2 кл.

Задачи:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, ихроли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать этиправила;

- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решенияпроблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питаниядетей.

Содержание: *Путешествие по улице правильного питания (1ч), Каждому овощу свое время (6ч), Где найти витамины весной? (5ч), На вкус и цвет товарищей нет (5ч), Как утолить жажду… (5ч), Что надо есть, если хочешьстать сильнее (8ч), Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч).*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия,проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 3кл.

Задачи:

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание: *Давайте познакомимся! (3ч), Из чего состоит наша пища (4ч),Что нужно есть в разное время года (6ч), Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч), Где и как готовят пищу (5ч), Как правильно накрыть стол (4ч), Молоко и молочные продукты (5ч), Блюда из зерна (5ч).*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия,проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 4кл.

Задачи:

- формирование представления о социокультурных аспектах питания каксоставляющей общей культуры человека;

- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание: *Какую пищу можно найти в лесу (11ч), Что и как приготовить из рыбы (5ч), Дары моря (3ч), Кулинарное путешествие по России (5ч), Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5ч),Как правильно вести себя за столом (5ч)*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.

Содержание программы – 1 класс (33 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Если хочешь быть здоров	1 1	Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья. Если хочешь быть здоров.
	Итого	2	
2.	Самые полезные продукты	1 1 1 1 1	Самые полезные продукты. Выбираем полезные продукты. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты». Динамическая игра «Поезд».
	Итого	5	
3.	Как правильно есть	1 1 1 1 1 1 1 1	Как правильно есть (гигиена питания). Питание школьника. Игра-обсуждение «Законы питания». Стихотворение К.И.Чуковского «Барабек». Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник…». Игра «Чем не стоит делиться». Удивительные превращения пирожка. Режим питания школьников. Тест «Режим питания».
	Итого	8	
4.	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1 1 1 1 1 1 1	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? Каша на завтрак. Практическая работа «Поделки из крупы». Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша». Каша – исконно русское блюдо. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».
	Итого	7	
5.	Плох обед, если хлеба нет	1 1 1 1 1 1	Время обедать. Плох обед, если хлеба нет Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяюшки». Хлеб - всему голова. Праздник хлеба.
	Итого	6	
6.	Полдник. Время есть булочки	1 1 1	Полдник. Время есть булочки. Молоко и молочные продукты.
	Итого	3	

7	Пора ужинать	1 1	Пора ужинать. Подведем итоги. Создание газеты «Как правильно питаться»
	Итого	2	
	Итого	**33**	

Содержание программы 2 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Путешествие по улице правильного питания	1	Игра «Путешествие по улице правильного питания».
	Итого	1	
2.	Каждому овощу свое время	1 1 1 1 1 1	Каждому овощу свое время. Русская народная сказка «Вершки и корешки». Праздник урожая. Конкурс рисунков «Чудо-овощи». Викторина «В овощном магазине». Проект «Витаминная азбука».
	Итого	6	
3.	Где найти витамины весной?	1 1 1 1 1	Где найти витамины весной? Витамины на подоконнике. Что такое сухофрукты? Игра «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму?
	Итого	5	
3.	Как утолить жажду…	1 1 1 1 1	Зачем человек употребляет жидкость? Интерактивная экскурсия в «Музей воды». Ценности разных напитков. «Эликсиры здоровья» народов России Праздник чая.
	Итого	5	
4.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1 1 1 1 1 1 1 1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты. Мед. Орехи. Шоколад. Игра «Меню спортсмена». Сладости. Вредны или полезны? Праздник «Сладкоежка».
	Итого	8	
5.	На вкус и цвет товарищей нет	1 1 1	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо».

		1 1	Соль. Пряности.
	Итого	5	
6	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1 1 1 1	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Ягоды. Фрукты и овощи. Промежуточная аттестация (открытое мероприятие) КВН «Капустник».
	Итого	4	
	Итого	**34**	

Содержание программы 3 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Давайте познакомимся!	1 1 1	Давайте познакомимся! Семейная викторина «Поле чудес». Игра «Аукцион».
	Итого	3	
2.	Из чего состоит наша пища	1 1 1 1	Из чего состоит наша пища. Структурные компоненты пищи. Дневник здоровья. Игра «Меню сказочных героев».
	Итого	4	
3.	Что нужно есть в разное время года	1 1 1 1 1 1	Что нужно есть в разное время года. Польза овощей, фруктов, соков. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России. Кухня народов ханты и манси. Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи». Игра «В гостях у бабушки Припасихи».
	Итого	6	
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1 1 1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья «Мой день». Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».
	Итого	3	
5.	Где и как готовят пищу	1 1 1 1 1	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Конкурс рисунков «Столовая будущего». К.И.Чуковский «Федорино горе». Повар – профессия древняя.
	Итого	5	

6.	Как правильно накрыть стол	1 1 1 1	Как правильно накрыть стол. Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка». Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.
	Итого	4	
7.	Молоко и молочные продукты	1 1 1 1	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные напитки. Практическая работа «Молочное меню на неделю». Все о сыре.
	Итого	4	
8.	Блюда из зерна	1 1 1 1 1	Зерновые культуры. Блюда из зерна. Хлеб. Хлебобулочные и кондитерские изделия. Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». Промежуточная аттестация. Выступление агитбригад «Правильное питание. Самое полезное блюдо» (открытое мероприятие)
	Итого	5	
	Итого	**34**	

Содержание программы 4 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Какую пищу можно найти в лесу	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов. Природные богатства Югры. Викторина «Дикорастущие растения». Всей семьей идем в поход. Из истории походов. Игра «Походная математика». Грибы. Ягоды. Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках». Чайные традиции. Гостиная «У самовара».
	Итого	11	
2.	Что и как приготовить из рыбы	1 1 1 1 1	Что и как приготовить из рыбы. Морская и речная рыба. Промысловые виды рыб народов Югры. Уха. Конкурсная программа «Веселый рыболов».

	Итого	5	
3.	Дары моря	1 1 1	Дары моря. Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.
	Итого	3	
4.	Кулинарное путешествие по России	1 1 1 1 1	Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда финно-угорских народов. Кулинарные традиции моей семьи. Мини-проект «Съедобная азбука». Проект «Кулинарный глобус».
	Итого	5	
5.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1 1 1 1 1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Блюда из картошки. Конкурс «На необитаемом острове». Дневник здоровья «Мое недельное меню». Практическая работа «Поделки из макарон».
	Итого	5	
6.	Как правильно вести себя за столом	1 1 1 1 1	Как правильно вести себя за столом. Этикет. Правила и этикет шведского стола. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». Промежуточная аттестация «Праздник жителей города здоровья».
	Итого	5	
	Итого	**34**	

Тематическое планирование (1 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Если хочешь быть здоров						
1.	Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
2.	Если хочешь быть здоров.	1	0,5	0,5		

Самые полезные продукты						
3.	Самые полезные продукты.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
4.	Выбираем полезные продукты.	1	0,5	0,5		
5.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	1	0,5	0,5		
6.	Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты».	1	0,5	0,5		
7.	Динамическая игра «Поезд».	1	0,5	0,5		
Как правильно есть						
8.	Как правильно есть (гигиена питания).	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
9.	Питание школьника.	1	0,5	0,5		
10.	Игра-обсуждение «Законы питания». Стихотворение К.И.Чуковского «Барабек».	1	0,5	0,5		
11.	Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник…».	1	0,5	0,5		
12.	Игра «Чем не стоит делиться».	1	0,5	0,5		
13.	Удивительные превращения пирожка.	1	0,5	0,5		
14.	Режим питания школьников.	1	0,5	0,5		
15.	Тест «Режим питания»	1	0,5	0,5		
Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?						
16.	Из чего варят каши?	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
17.	Как сделать кашу вкусной?	1	0,5	0,5		
18.	Каша на завтрак.	1	0,5	0,5		
19.	Практическая работа «Поделки из крупы».	1	0,5	0,5		
20.	Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша».	1	0,5	0,5		

21.	Каша – исконно русское блюдо.	1	0,5	0,5		
22.	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».	1	0,5	0,5		
Плох обед, если хлеба нет						
23.	Время обедать.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
24.	Плох обед, если хлеба нет	1	0,5	0,5		
25.	Игра «Секреты обеда».	1	0,5	0,5		
26.	Игра «Советы Хозяюшки».	1	0,5	0,5		
27.	Хлеб - всему голова.	1	0,5	0,5		
28.	Праздник хлеба.	1	0,5	0,5		
Полдник. Время есть булочки						
29.	Полдник.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
30.	Время есть булочки.»	1	0,5	0,5		
31.	Молоко и молочные продукты.	1	0,5	0,5		
Пора ужинать						
32.	Пора ужинать.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
33.	Подведем итоги. Создание газеты «Как правильно питаться»	1	0,5	0,5		
	Итого:	**33**	**16,5**	**16,5**		

Тематическое планирование (2 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Путешествие по улице правильного питания						
1.	Игра «Путешествие по улице правильного питания».	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/

Каждому овощу свое время						
2.	Каждому овощу свое время.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
3.	Русская народная сказка «Вершки и корешки»	1	0,5	0,5		
4.	Праздник урожая.	1	0,5	0,5		
5.	Конкурс рисунков «Чудо-овощи».	1	0,5	0,5		
6.	Викторина «В овощном магазине».	1	0,5	0,5		
7.	Проект «Витаминная азбука».	1	0,5	0,5		
Где найти витамины весной?						
8.	Где найти витамины весной?.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
9.	Витамины на подоконнике.	1	0,5	0,5		
10.	Что такое сухофрукты?		0,5	0,5		
11.	Игра «Вкусные истории».	1	0,5	0,5		
12.	Как сделать запасы витаминов на зиму?	1	0,5	0,5		
Как утолить жажду…						
13.	Зачем человек употребляет жидкость?	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
14.	Интерактивная экскурсия в «Музей воды».	1	0,5	0,5		
15.	Ценности разных напитков.	1	0,5	0,5		
16.	«Эликсиры здоровья» народов России	1	0,5	0,5		
17.	Праздник чая.	1	0,5	0,5		
Что надо есть, если хочешь стать сильнее						
18.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
19.	Высококалорийные продукты	1	0,5	0,5		
20.	Мед.	1	0,5	0,5		
21.	Орехи..	1	0,5	0,5		
22.	Шоколад.	1	0,5	0,5		
23.	Игра «Меню спортсмена».	1	0,5	0,5		
24.	Сладости. Вредны или полезны?	1	0,5	0,5		

25.	Праздник «Сладкоежка».	1	0,5	0,5		
На вкус и цвет товарищей нет						
26.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
27.	Практическая работа «Определи вкус продукта».	1	0,5	0,5		
28.	Игра «Приготовь блюдо».	1	0,5	0,5		
29.	Соль.	1	0,5	0,5		
30.	Пряности.	1	0,5	0,5		
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты						
31.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
32.	Ягоды.	1	0,5	0,5		
33.	Фрукты и овощи.	1	0,5	0,5		
34.	Промежуточная аттестация (открытое мероприятие) КВН «Капустник».	1	0,5	0,5		
	Итого:	**34**	**17**	**17**		

Тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Давайте познакомимся!						
1.	Давайте познакомимся!	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
2.	Семейная викторина «Поле чудес».	1	0,5	0,5		
3.	Игра «Аукцион»	1	0,5	0,5		
Из чего состоит наша пища						
4.	Из чего состоит наша пища.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
5.	Структурные компоненты пищи.	1	0,5	0,5		
6.	Дневник здоровья.	1	0,5	0,5		
7.	Игра «Меню сказочных героев».	1	0,5	0,5		
Что нужно есть в разное время года						
8.	Что нужно есть в разное время года.	1	0,5	0,5		

					часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
9.	Польза овощей, фруктов, соков.	1	0,5	0,5		
10.	Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России.	1	0,5	0,5		
11.	Кухня народов ханты и манси.	1	0,5	0,5		
12.	Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи».	1	0,5	0,5		
13.	Игра «В гостях у бабушки Припасихи».	1	0,5	0,5		
Как правильно питаться, если занимаешься спортом						
14.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
15.	Дневник здоровья «Мой день».	1	0,5	0,5		
16.	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	1	0,5	0,5		
Где и как готовят пищу						
17.	Где и как готовят пищу.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
18.	Экскурсия в школьную столовую.	1	0,5	0,5		
19.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	0,5	0,5		
20.	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	0,5	0,5		
21.	Повар – профессия древняя.	1	0,5	0,5		
Как правильно накрыть стол						
22.	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы,	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
23.	Игра «Накрываем стол».	1	0,5	0,5		
24.	Конкурс «Салфеточка».	1	0,5	0,5		

25.	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1	0,5	0,5	экскурсии, тестирование	
Молоко и молочные продукты						
26.	Молоко и молочные продукты.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
27.	Кисломолочные напитки.	1	0,5	0,5		
28.	Практическая работа «Молочное меню на неделю».	1	0,5	0,5		
29.	Все о сыре.	1	0,5	0,5		
Блюда из зерна						
30.	Зерновые культуры. Блюда из зерна.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
31.	Хлеб.	1	0,5	0,5		
32.	Хлебобулочные и кондитерские изделия. Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	0,5	0,5		
33.	Экскурсия на хлебозавод (кондитерский цех).	1	0,5	0,5		
34.	Промежуточная аттестация. Выступление агитбригад «Правильное питание. Самое полезное блюдо» (открытое мероприятие)	1	0,5	0,5		
	Итого:	**34**	**17**	**17**		

Тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Какую пищу можно найти в лесу						
1.	Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры,	Цифровая школа «Разговор о правильном питании»
2.	Природные богатства Югры.	1	0,5	0,5		

3.	Викторина «Дикорастущие растения».	1	0,5	0,5	викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.	https://www.prav-pit.ru/
4.	Всей семьей идем в поход.	1	0,5	0,5		
5.	Из истории походов.	1	0,5	0,5		
6.	Игра «Походная математика».	1				
7.	Грибы.	1	0,5	0,5		
8.	Ягоды.	1	0,5	0,5		
9.	Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках».	1	0,5	0,5		
10.	Чайные традиции.	1	0,5	0,5		
11.	Гостиная «У самовара».	1	0,5	0,5		
Что и как приготовить из рыбы						
12.	Что и как приготовить из рыбы.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
13.	Морская и речная рыба.	1	0,5	0,5		
14.	Промысловые виды рыб народов Югры.	1	0,5	0,5		
15.	Уха.	1	0,5	0,5		
16.	Конкурсная программа «Веселый рыболов».	1	0,5	0,5		
Дары моря						
17.	Дары моря. Морепродукты.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.	
18.	Викторина «В гостях у Нептуна».	1	0,5	0,5		
19.	Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.	1	0,5	0,5		
Кулинарное путешествие по России						
20.	Кулинарное путешествие по России.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры,	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
21.	Традиционные блюда финно-угорских народов.	1	0,5	0,5		

22.	Кулинарные традиции моей семьи.	1	0,5	0,5	викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.	
23.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1	0,5	0,5		
24.	Проект «Кулинарный глобус».	1	0,5	0,5		
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен						
25.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
26.	Блюда из картошки.	1	0,5	0,5		
27.	Конкурс «На необитаемом острове».	1	0,5	0,5		
28.	Дневник здоровья «Мое недельное меню».	1	0,5	0,5		
29.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	0,5	0,5		
Как правильно вести себя за столом						
30.	Как правильно вести себя за столом.	1	0,5	0,5	часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, экскурсии, виртуальные тестирование.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании» https://www.prav-pit.ru/
31.	Этикет.	1	0,5	0,5		
32.	Правила и этикет шведского стола.	1	0,5	0,5		
33.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	0,5	0,5		
34.	Промежуточная аттестация «Праздник жителей города здоровья».	1	0,5	0,5		
	Итого:	**34**	**17**	**17**		

Учебно-методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп,
2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3.Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4.Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен С 07.05.2025 по 07.05.2026