

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО
МОУ «СОШ № 106»
Н.В. Фиалковская
Протокол № 1
от «28» 08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель руководителя по
УВР МОУ «СОШ № 106»
Л.М. Татаринова
« 28 » 08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО »
в составе ООП НОО
Директор МОУ «СОШ №
106»
Н.В. Ткачева
Приказ № 287
от « 01 » 09. 2023 г.

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

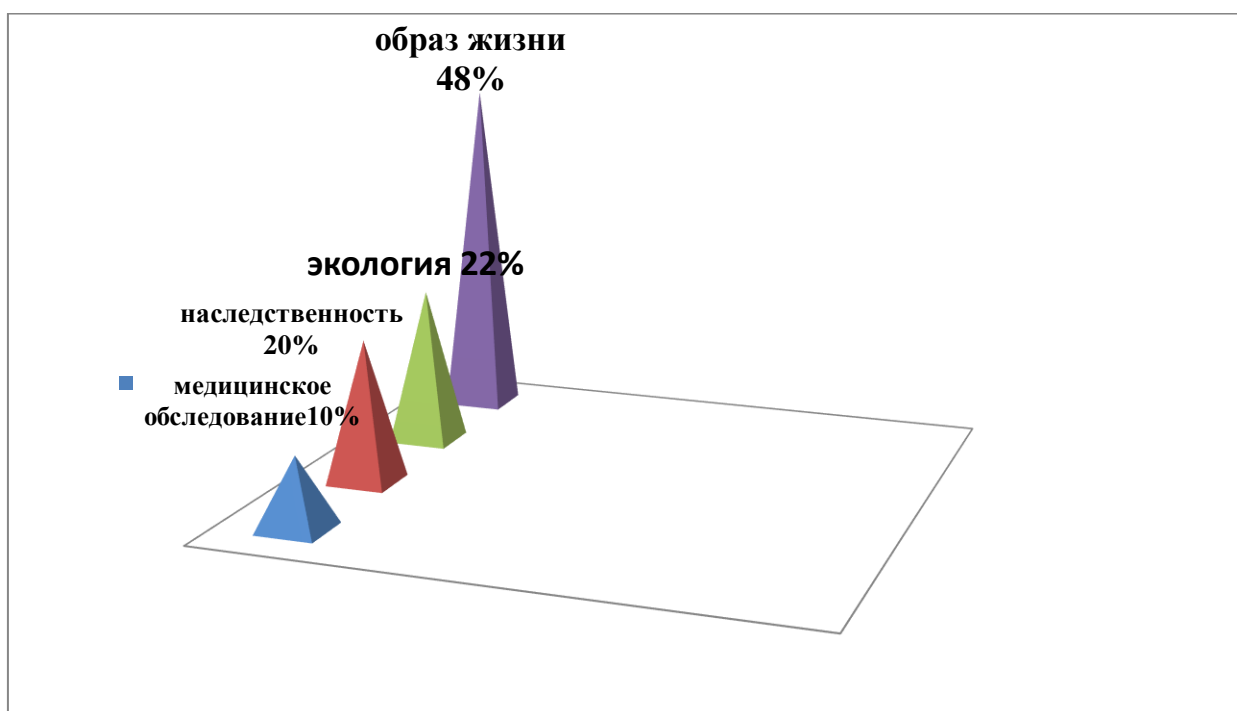
г. Сарато

Пояснительная записка

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.

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.

Цель изучения учебного курса «Разговор о правильном питании»

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 укрепления 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.

Участники программы: дети от 7 до 12 лет.

Сроки реализации: 4 года

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.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",

2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";
режим питания: "Удивительные превращения пирожка";
рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль **"Формула правильного питания"**

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

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

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

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

Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по 0,5 часа в неделю: 1 класс -16 часов, 2 класс – 17 часов, 3 класс – 17 часов, 4 класс – 17 часов. Общий объём учебного времени составляет 67 часов (теоретических – 25 ч., практических – 42 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

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.

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.

Предметные результаты

1 класс

К концу обучения в **первом классе** обучающийся научится

- выбирать полезные продукты для питания;
- соблюдать правила этикета;
- оценивать роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

2 класс

К концу обучения во **втором классе** обучающийся научится:

- соблюдать основные правила питания;
- знать важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- знать о роли витаминов в питании.
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3 класс

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;

4 класс

К концу обучения в **четвертом классе** обучающийся научится:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.
- 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;

Тематическое планирование

I модуль

1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Если хочешь быть здоров.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/12/08/igrovaya-programma-esli-hochesh-byt-zdorov
2.	Самые полезные продукты.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samy-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html
3.	Всякому овощу – своё время.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/01/24/tema-vsyakomu-ovoshchu-svoe-vremya
4.	Как правильно есть.	1	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/vnieklassnoie-zaniatiie-kak-pravil-no-iest https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html
5.	Удивительные превращения пирожка	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-udivitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	https://infourok.ru/prezentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-iz-chego-varyat-kashi-i-kak-sdelat-kashu-vkusnoy-3832678.html
7.	Плох обед, если хлеба нет.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1729580.html
8.	Время есть булочки.	1	https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html
9.	Пора ужинать.	1	https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html
10.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-udivitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html
11.	Как утолить жажду.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html
12.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/cto-nado-est-esli-khochesh

			stat-silnee
13.	Где найти витамины весной?	1	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html
14.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnie-produkti-635007.html https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html
15.	Всякому фрукту – своё время	1	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html
16.	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1	https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/01/30/proekt-den-rozhdeniya-zeliboby
	Всего -16ч.		

II модуль
2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие .Давайте познакомимся!	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samye-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html
2	Из чего состоит наша пища.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1729580.html https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html
3	Дневник здоровья Пищевая тарелка		
4	Что нужно есть в разное время года.	1	https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-porazhizat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html

5	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня		https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-temaudivitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. «Пищевая тарелка» спортсмена	1	https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html
7	Где и как готовят пищу.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/cto-nado-est-esli-hochesh-stat-silnee
8	Как правильно накрыть стол.	1	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klassna-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html
	Как правильно накрыть стол (практикум)		https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnye-produkti-635007.html https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klassna-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html
9	Молоко и молочные продукты.	1	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klassna-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html
10	Кто работает на ферме?	1	https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hlebanet-klass-1729580.html
11	Блюда из зерна.	1	https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html
12	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	1	https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-porazhizat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html
13	Что и как приготовить из рыбы.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-temaudivitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html
14	Дары моря.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html
15	Кулинарное путешествие	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html

	по России		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/chto-nado-est-esli-khochesh-stat-silnee
16	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klassna-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html
17	Как правильно вести себя за столом.	1	https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnye-produkti-635007.html https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klassna-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html
			https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klassna-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html

III модуль

3-4 классы (34 часа из расчёта 0,5 часов в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1	https://infourok.ru/urok-zdorove-eto-zdorovo-975308.html https://infourok.ru/urok-zdorove-eto-zdorovo-975308.html https://urok.1sept.ru/articles/625703
2	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samye-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html
3	Черты характера и	1	https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-na-temu-tayni-moego-haraktera-klass-3551495.html

	здоровье Привычки и здоровье Мой ЗОЖ		https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-chierty-kharaktiera.html https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» Рациональное, сбалансирован ное питание	1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/403851-klassnyj-chas-produkty-raznye-nuzhny-bljuda-r https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-osnovi-racionalnogo-pitaniya-mladshih-shkolnikov-klass-3760758.html
5	Мой рацион питания « Белковый круг» « Жировой круг» «Минеральны й круг»	1	https://multiurok.ru/index.php/files/pogovorim-o-pravilnom-pitanii-2.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/09/06/klassnyy-chas-produkty-raznye-nuzhny-produkty https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html
6	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников Режим	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samy-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html https://infourok.ru/prezentaciya-po-programme-pravilnoe-pitanie-pischevaya-tarelka-sportsmena-2618218.html

	питания. «Пищевая тарелка»		
7	Витамины и минеральные вещества	1	https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-na-temu-tayni-moego-haraktera-klass-3551495.html
8	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-chierty-kharaktiera.html
9	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	1	https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html
10	Роль пищевых волокон на организм человека	1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/403851-klassnyj-chas-produkty-raznye-nuzhny-bljuda-r
11	Где и как мы едим «Фастфуды» Правила гигиены Меню для похода	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-osnovi-racionalnogo-pitaniya-mladshih-shkolnikov-klass-3760758.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/08/prezentatsiya-cto-my-edimbystroe-pitanie https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html https://infourok.ru/menyu-dlya-pohoda-na-tri-dnya-2858511.html

12	Ты - покупатель Срок хранения продуктов Пищевые отравления, их предупреждение	1	https://infourok.ru/menyu-dlya-pohoda-na-tri-dnya-2858511.html https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-srok-hraneniya-produktov-klass-275984.html https://infourok.ru/urok-obzh-v-klasse-zdorove-i-pitanie-tradicii-pitaniya-profilaktika-otravleniy-923412.html
13	Ты - покупатель Права потребителя Правила вежливости	1	https://infourok.ru/igra-gramotnyj-potrebitel-3-klass-6472922.html https://infourok.ru/igra-gramotnyj-potrebitel-3-klass-6472922.html
14	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	1	https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-na-temu-ti-gotovish-sebe-i-druzyam-blyudo-svoimi-rukami-klass-987212.html
15	« У печи галок не считают» Помогаем взрослым на кухне	1	https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html https://infourok.ru/prezentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-iz-chego-varyat-kashi-i-kak-sdelat-kashu-vkusnoy-3832678.html
16	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1	https://infourok.ru/prezentaciya-proekt-kulinarnaya-kniga-klass-1504823.html
17	Салаты . Ты готовишь	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samye-poleznye-produkty-po-modulnoj-

	себе и друзьям Блюдо своими руками		obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html
18	Кухни разных народов	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayushchiy-mir-kuhnya-narodov-mira-1101618.html
19	Любимое блюдо моей семьи	1	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-moio-liubimoe-bliudo.html
20	«Календарь» кулинарных праздников	1	https://multiurok.ru/files/proiekt-priezentatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html
21	Кухни разных народов праздник	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov
22	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	https://multiurok.ru/files/proiekt-priezentatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html
23	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/12/26/russkaya-trapeza-urok-v-4-klasse
24	Кулинарные традиции Древнего	1	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/11/28/pishcha-drevnikh-egiptyan

	Египта		
25	Кулинарные традиции Древней Греции	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayushchiy-mir-kuhnya-narodov-mira-1101618.html https://ppt4web.ru/nachalnaya-shkola/kukhni-raznykh-stran-kulinarnoe-iskusstvo.html
26	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	https://ppt4web.ru/nachalnaya-shkola/kukhni-raznykh-stran-kulinarnoe-iskusstvo.html
27	Правила гостеприимства средневековья	1	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-moio-liubimoe-bliudo.html https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html
28	Как питались на Руси	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/12/26/russkaya-trapeza-urok-v-4-klasse
29	Традиционные напитки на Руси	1	https://infourok.ru/material.html?mid=105049
30	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	https://urok.1sept.ru/articles/645880
31	«Мелодии, посвящённые каше»	1	https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html
32	« Продукты танцуют»	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov

	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	1	https://urok.1sept.ru/articles/645880 https://infourok.ru/material.html?mid=105049
33	Сахар его польза и вред	1	https://multiurok.ru/files/proiekt-priezentatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov

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, видеомэгафон и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (фотокамера). 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.

Список учебно – методической литературы

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.