Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новополевская основная общеобразовательная школа

Приложение к Основной образовательной

программе начального общего МБОУ Новополеская основная общеобразовательная школа

**Рабочая программа учебного курса**

**внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**для уровня начального общего образования**

**Содержание программы внеурочной деятельности**

***1 класс (33ч.)***

**Разнообразие питания: (14ч)**

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

**Гигиена питания: (2ч.)**

Как правильно есть.

**Режим питания: (2ч.)**

Удивительные превращения пирожка.

**Рацион питания: (10ч.)**

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

**Культура питания: (5ч.)**

На вкус и цвет товарищей нет. День рождения Зелибобы.

***2 класс (34ч.)***

**Разнообразие питания: ( 9ч.)**

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

Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. « Пищевая тарелка» спортсмена.

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

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

**Этикет: (4ч.)**

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

**Рацион питания: ( 12ч.)**

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

**Традиции и культура питания: (3ч.)**

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

***3 класс (34ч.)***

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

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание« Белковый круг».« Жировой круг». Мой рацион питания

«Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников

**Режим питания: (4ч.)**

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества.

Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

**Адекватность питания: (5ч.)**

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

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

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

Меню для похода.

**Потребительская культура: (5ч.)**

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

***4 класс (34ч.)***

**Ты готовишь себе и друзьям (9ч.)**

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

**Кухни разных народов ( 9ч.)**

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

**Кулинарное путешествие, (6ч.)**

Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.

**Как питались на Руси и в России (3ч.)**

Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

**Необычное кулинарное путешествие (7ч.)**

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

**В рамках Модуля «Ключевые школьные дела» в плане воспитательной работы создание проекта «Кухни мира», беседа «Привычки и здоровье», Викторина «Ты - покупатель Правила вежливости».**

**Планируемые результаты.**

**Личностные результаты**

Личностные результаты изучения курса характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся в части:

**Гражданско-патриотического воспитания**:

-первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений Духовно-нравственного воспитания:

-проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания,

уважения и доброжелательности Эстетического воспитания:

-использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности

**Физического воспитания,** формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

-бережное отношение к физическому и психическому здоровью

**Трудового воспитания:**

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям Экологического воспитания:

-проявление бережного отношения к природе;

-неприятие действий, приносящих вред природе Ценности научного познания:

-формирование первоначальных представлений о научной картине мира;

-осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные познавательные учебные действия:**

базовые логические действия:

— сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

— объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

— определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

— находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

— выявлять недостаток информации для решения учебной

(практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

— устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

базовые исследовательские действия:

— определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

— с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

— сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

— проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);

— формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

— прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях; 6работа с информацией:

— выбирать источник получения информации;

— согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

— распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

— соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

— анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

— самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации

**Универсальные коммуникативные учебные действия:**

общение:

— воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

— проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

— признавать возможность существования разных точек зрения;

— корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

— строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

— создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

— готовить небольшие публичные выступления;

— подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления; 6совместная деятельность:

— формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

— оценивать свой вклад в общий результат.

**Универсальные регулятивные учебные действия:**

самоорганизация:

— планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

— выстраивать последовательность выбранных действий; 6самоконтроль:

— устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

— корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок

**Предметные результаты:**

* дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
* дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | | **Тема** | | **Количество часов** | **Формы работы** | | | | | | | | | | | | | **Электронные ресурсы** |
| **1 класс.**  **Разговор о правильном питании.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Разнообразие питания 14 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие. | | | | | 1 |  | | | | | | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 2. | Самые полезные продукты. | | | | | 1 | Беседа | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Что надо есть. | | | | | 1 | Тестирование | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Если хочешь стать сильнее. | | | | | 1 | Беседа | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Где найти витамины весной. | | | | | 1 | Творческая работа | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. | | | | | 1 | Викторина | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. | | | | | 1 | Беседа | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Каждому овощу свое время. | | | | | 1 | Отчет | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Каждому овощу свое время. | | | | | 1 | Творческая работа | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Из чего варят каши | | | | | 1 | Сообщение | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Из чего варят каши | | | | | 1 | Презентация | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Разнообразие питания | | | | | 1 | Отчет | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Разнообразие питания | | | | | 1 | Исследование | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Полезное питание | | | | | 1 | Защита  проекта | | | | | | | | | | | | |
| **Гигиена питания 2 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | Как правильно есть | | 1 | | Беседа | | | | | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/> |
| 16 | | | | Время есть булочки | | 1 | | Презентация | | | | | | | | | | | | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o> |
| **Режим питания 2 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | Исследование | |
| 17 | | | | Удивительные превращения пирожка. | | 1 | | | Отчет | | | | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 18 | | | | Удивительные превращения пирожка. | | 1 | | | Исследование | | | | | | | | | | |
| **Рацион питания 10 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | На вкус и цвет товарищей. | | 1 | | | | | Беседа | | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 20 | | | | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | | 1 | | | | | Практическая работа | | | | | | | | |
| 21 | | | | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | | 1 | | | | | Викторина | | | | | | | | |
| 22 | | | | Плох обед, если хлеба нет. | | 1 | | | | | Беседа | | | | | | | | |
| 23 | | | | Плох обед, если хлеба нет. | | 1 | | | | | Отчет | | | | | | | | |
| 24 | | | | Полдник | | 1 | | | | | Сообщение | | | | | | | | |
| 25 | | | | Время есть булочки. | | 1 | | | | |  | | | | | | | | |
| 26 | | | | Пора ужинать. | | 1 | | | | | Беседа | | | | | | | | |
| 27 | | | | Если хочется пить. | | 1 | | | | | Отчет | | | | | | | | |
| 28 | | | | Если хочется пить. | | 1 | | | | | Практическая работа | | | | | | | | |
| **Культура питания 5 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | Культура питания | | | 1 | | | | | | | | Сообщение | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 30 | | | На вкус и цвет товарищей нет | | | 1 | | | | | | | | Презентация | | | | | |
| 31 | | | На вкус и цвет товарищей нет | | | 1 | | | | | | | | Беседа | | | | | |
| 32 | | | День рождения Зелибобы. | | | 1 | | | | | | | | Праздник | | | | | |
| 33 | | | Праздник здоровья | | | 1 | | | | | | | | Праздник | | | | | |
| **Итого** | | |  | | | **33** | | | | | | | | | | | | | |
| **2 класс**  **Две недели в лагере здоровья** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Разнообразие питания 9 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Вводное занятие. Давайте познакомимся | | | 1 | | | | | | | Тестирование | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 2 | | | Из чего состоит наша пища. | | | 1 | | | | | | | Сообщение | | | | | | |
| 3 | | | Из чего состоит наша пища | | | 1 | | | | | | | Викторина | | | | | | |
| 4 | | | Что нужно есть в разное время года. | | | 1 | | | | | | | Презентация | | | | | | |
| 5 | | | Что нужно есть в разное время года. | | | 1 | | | | | | | Отчет | | | | | | |
| 6 | | | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | | | 1 | | | | | | | Исследование | | | | | | |
| 7 | | | Дневник здоровья. Пищевая тарелка. | | | 1 | | | | | | | Работа над проектом | | | | | | |
| 8 | | | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. | | | 1 | | | | | | | Работа над проектом | | | | | | |
| 9 | | | Пищевая тарелка» спортсмена | | | 1 | | | | | | | Проект | | | | | | |
| **Гигиена питания и приготовление пищи 5 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | | | 1 | | | | | | | | | | | Беседа | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 11 | | | Где и как готовят пищу. | | | 1 | | | | | | | | | | | Сообщение | | |
| 12 | | | Где и как готовят пищу. | | |  | | | | | | | | | | | Викторина | | |
| 13 | | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | | |  | | | | | | | | | | | Сообщение | | |
| 14 | | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | | | 1 | | | | | | | | | | | Практическая работа | | |
| **Этикет 4 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | Как правильно накрыть стол. | | | 1 | | | | | | | | | | | | Беседа | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 16 | | | Как правильно накрыть стол. | | | 1 | | | | | | | | | | | | Практическая работа | |
| 17 | | | Как правильно вести себя за столом. | | | 1 | | | | | | | | | | | | Викторина | |
| 18 | | | Как правильно вести себя за столом. | | | 1 | | | | | | | | | | | | Сообщение | |
| **Рацион питания 12 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | Где и как готовят пищу. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Беседа | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 20 | | | Молоко и молочные продукты. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Сообщение |
| 21 | | | Молоко и молочные продукты. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Проект |
| 22 | | | Кто работает на ферме? | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Беседа |
| 23 | | | Кто работает на ферме? | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Проект |
| 24 | | | Блюда из зерна. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | видеофильм |
| 25 | | | Блюда из зерна. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | тестирование |
| 26 | | | Какую пищу можно найти в лесу. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | тестирование |
| 27 | | | Какую пищу можно найти в лесу. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | сообщение |
| 28 | | | Что и как приготовить из рыбы. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | презентация |
| 29 | | | Что и как приготовить из рыбы. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | проект |  |
| 30 | | | Дары моря. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Исследование |  |
| **Традиции и культура питания 4 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | Кулинарное путешествие по России. | | 1 | | | | | | | | | | | | Презентация | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 32 | | | | Кулинарное путешествие по России. | | 1 | | | | | | | | | | | | Сообщение | |
| 33 | | | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | | 1 | | | | | | | | | | | | | Исследование |
| 34 | | | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | | 1 | | | | | | | | | | | | | Проект |
|  | | | | **Итого** | | **34** | | | | | | | | | | | | | |  |
| **3 класс.**  **Две недели в лагере здоровья** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рациональное питание как часть**  **здорового образа жизни 13 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Здоровье - это здорово. | | | 1 | | | | Беседа | | | | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 2 | | Основные понятия о здоровье. | | | 1 | | | | Презентация | | | | | | | | | | |
| 3 | | Цветик – семицветик. | | | 1 | | | | Видеофильм | | | | | | | | | | |
| 4 | | Продукты разные нужны, продукты разные важны. | | | 1 | | | | Сообщение | | | | | | | | | | |
| 5 | | Черты характера и здоровье. | | | 1 | | | | Исследование | | | | | | | | | | |
| 6 | | Привычки и здоровье. | | | 1 | | | | Беседа | | | | | | | | | | |
| 7 | | Мой ЗОЖ | | | 1 | | | | Сообщение | | | | | | | | | | |
| 8 | | Продукты разные нужны, блюда разные важны | | | 1 | | | | Исследование | | | | | | | | | | |
| 9 | | «Пирамида питания». | | | 1 | | | | Презентация | | | | | | | | | | |
| 10 | | Рациональное, сбалансированное питание« Белковый круг». | | | 1 | | | | Беседа | | | | | | | | | | |
| 11. | | «Минеральный круг». | | | 1 | | | | Беседа | | | | | | | | | | |
| 12 | | Умейте правильно питаться. | | | 1 | | | | Презентация | | | | | | | | | | |
| 13 | | Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | | | 1 | | | | Тест | | | | | | | | | | |
| **Режим питания 4 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | | | | «Пищевая тарелка». | | 1 | | | | Сообщение | | | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 15 | | | | Витамины и минеральные вещества. | | 1 | | | | | | | Тест | | | | | | |
| 16 | | | | Влияние воды на обмен веществ. | | 1 | | | | | | | Презентация | | | | | | |
| 17 | | | | Напитки и настои для здоровья. | | 1 | | | | | | | Проект | | | | | | |
| **Адекватность питания 5 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | Энергия пищи. | | 1 | | | | | | Исследование | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 19 | | | | Источники «строительного материала». | | 1 | | | | | | Тестирование | | | | | | | |
| 20 | | | | Игра « Что? Где? Когда?». | | 1 | | | | | | Сообщение | | | | | | | |
| 21 | | | | Роль пищевых волокон на организм человека | | 1 | | | | | | Викторина | | | | | | | |
| 22 | | | | Роль пищевых волокон на организм человека | | 1 | | | | | | Презентация | | | | | | | |
| **Гигиена питания и приготовление пищи 7 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | Отчет | |
| 23 | | | | Где и как мы едим. | | 1 | | | | | | | | | Исследование | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 24 | | | | Где и как мы едим. | | 1 | | | | | | | | | Тестирование | | | | |
| 25 | | | | «Фаст фуды». | | 1 | | | | | | | | | Сообщение | | | | |
| 26 | | | | «Фаст фуды». | | 1 | | | | | | | | | Викторина | | | | |
| 27 | | | | Где и как мы едим. | | 1 | | | | | | | | | Презентация | | | | |
| 28 | | | | Правила гигиены | | 1 | | | | | | | | | Отчет | | | | |
| 29 | | | | Меню для похода. | | 1 | | | | | | | | | Исследование | | | | |
| **Потребительская культура 5 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | Ты – покупатель. | | 1 | | | | | | | | | | Тестирование | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 31 | | | | Срок хранения продуктов. | | 1 | | | | | | | | | | Сообщение | | | |
| 32 | | | | Пищевые отравления, их предупреждение. | | 1 | | | | | | | | | | Викторина | | | |
| 33 | | | | Ты - покупатель Права потребителя. | | 1 | | | | | | | | | | Презентация | | | |
| 34 | | | | Ты - покупатель Правила вежливости. | | 1 | | | | | | | | | | Отчет | | | |  |
| **Итого** | | | | **34** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Исследование |
| **4 класс**  **Формула правильного питания.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ты готовишь себе и друзьям 9 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Ты готовишь себе и друзьям. | | | 1 | | | Тестирование | | | | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 2 | | | Бытовые приборы для кухни. | | | 1 | | | Сообщение | | | | | | | | | | |
| 3 | | | « У печи галок не считают». | | | 1 | | | Викторина | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Помогаем взрослым на кухне. | | | 1 | | | Презентация | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Ты готовишь себе и друзьям. | | | 1 | | | Отчет | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Блюдо своими руками. | | | 1 | | | Исследование | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Салаты | | | 1 | | | Беседа | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Ты готовишь себе и друзьям | | | 1 | | | Презентация | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Блюдо своими руками. | | | 1 | | | Практическая работа | | | | | | | | | | |  |
| **Кухни разных народов 9 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Режим питания | | | 1 | | | | Тестирование | | | | | | | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 11 | | | Кухни разных народов. | | | 1 | | | | Сообщение | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии. | 1 | | Тестирование | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 12 | Традиционные блюда Японии и Норвегии. | 1 | | Сообщение | | |
| 13 | Блюда жителей Крайнего Севера. | 1 | | Викторина | | |
| 14 | Традиционные блюда России. | 1 | | Презентация | | |
| 15 | Где и как мы едим | 1 | | Отчет | | |
| 16 | Традиционные блюда Кавказа. | 1 | | Исследование | | |  |
| 17 | Традиционные блюда Кубани. | 1 | | Исследование | | |  |
| 18 | «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник. | 1 | | Проект | | |  |
| **Кулинарное путешествие 6ч.** | | | | | | | |
| 19 | Кулинарная история.. | 1 | Тестирование | | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 20 | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | 1 | Сообщение | | | |
| 21 | Как питались наши предки? | 1 | Викторина | | | |
| 22 | Кулинарные традиции Древнего Египта | 1 | Презентация | | | |
| 23 | Кулинарные традиции Древней Греции. | 1 | Отчет | | | |
| 24 | Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья. | 1 | Исследование | | | |  |
| **Как питались на Руси и в России 3 час** | | | | | | | |
| 25 | Как питались на Руси.. | 1 | | Тестирование | | | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html>  <https://methodiks.ucoz.ru/index/vneurochnaja_dejatelnost_shkolnikov_s_ispolzovaniem_ehor/0-631>  <https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/> |
| 26 | Как питались на Руси | 1 | | Сообщение | | |
| 27 | Традиционные напитки на Руси | 1 | | | Викторина | |
| **Необычное кулинарное путешествие (7ч.)** | | | | | | | |  |  | Презентация |
| 28 | Необычное кулинарное путешествие. | 1 | | | | Отчет | <http://www.food.websib.ru/>  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/10/25/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o>  <https://multiurok.ru/files/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-okruzhaiushc.html> |
| 29 | Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». | 1 | | | | Исследование |
| 30 | Составляем формулу правильного питания. | 1 | | | | Тестирование |
| 31 | «Продукты танцуют». | 1 | | | | Сообщение |
| 32 | « Формула правильного питания». | 1 | | | | Викторина |
| 33 | Сахар его польза и вред. | 1 | | | | Презентация |  |
| 34 | Путешествие по «Аппетитной стране». | 1 | | | | Отчет |  |
|  | | | | | | | |  |  | Исследование |
|  | **Итого** | **34** | | | | |  |