

Управление образованием Администрации Каргапольского муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Житниковская средняя общеобразовательная школа»

Согласована
на педагогическом совете
от 24.08.2022 протокол № 1

Утверждаю
Директор МКОУ «Житниковская СОШ»
Н.В.Головатюк
приказ от 29.08.2022 № 191

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1-6 классы

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп).

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-9 лет (1-2 класс).

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 10-11 (3-4 класс)

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 12-13 (5-6 класс)

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразие питания:

1. «Если хочешь быть здоров»
2. "Самые полезные продукты",
3. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
4. "Где найти витамины весной",
5. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
6. "Каждому овощу свое время";

режим питания:

1. "Удивительные превращения пирожка";
2. « Кто жить умеет по часам». Время есть булочки. Пора ужинать.

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. «На вкус и цвет товарищей нет».
4. «Как утолить жажду».
5. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».
6. «Где найти витамины весной?»
7. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» .

гигиена и культура питания: "Как правильно есть".

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";
4. «Вода и другие полезные напитки».

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";
3. «Что и как приготовить из рыбы».
4. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

формирование здоровых привычек:

1. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»;
2. « Закаляйся, если хочешь быть здоров».

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 нужно есть в разное время года»,
5. "Что и как приготовить из рыбы",
6. "Дары моря";

традиции и культура питания:

1. "Кулинарное путешествие по России".
2. «Как правильно накрыть стол». (практикум)

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:

1. "Режим питания",
2. «Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ»

адекватность питания:

1. "Энергия пищи",
2. «Продукты разные нужны, блюда разные важны». «Пирамида питания».
3. «Витамины и минеральные вещества»

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
 2. "Ты готовишь себе и друзьям";
 3. «Помогаем взрослым на кухне. Блюдо своими руками»
 4. «Составляем формулу правильного питания»
1. «Формула правильного питания»

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

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

Место программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для 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 6 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. 5 класс 34 часа, 6 класс -34 часа. Общий объём учебного времени составляет 203 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

I модуль
1 класс (8 часов)

№	Тема	Цель	Формы работы	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.	1
2	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.	1
3	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.	1
4	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	1
5	Кто жить умеет по часам	Дать представление о режиме дня.	Сюжетно-ролевая игра «Всему своё время». Практические занятия.	1
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»	1
7	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	1
8	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. Сюжетная игра «Сервировка стола»	1
	Всего -8 ч.			

2 класс (9 часов)

№	Тема	Цель	Формы работы	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.	1
2	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»	
3	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	
4	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	
5	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	
6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	
7	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	
8	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	
9	Праздник здоровья Проверь себя.	Познакомить учащихся с полезными занятиями и блюдами для праздничного стола. Закрепить полученные знания о законах здорового питания.	Игра «В здоровом теле –здоровый дух» Практическое задание.	
	Всего -9 ч.			

II модуль
3 класс (9 часов)

№	Тема	Цели	Формы работы	Количество часов
1	Вводное занятие Давайте познакомимся!	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.	1
2	Из чего состоит наша пища.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.	1 1
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Дать детям представление о пользе зарядки	Исследование «Мой пульс». Практические задания.	1
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Сформировать представление детей о закаливании. Познакомить с видами закаливания,	Творческое задание «Нарисуй плакат». Тест.	1
5	Что нужно есть в разное время года.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»	1

6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.	1
7	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).	1
8	Блюда из зерна	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	Сюжетно-ролевая игра «Пекарня». Отгадывание загадок Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц», Викторина	1
9	Как правильно накрыть стол. (практикум)	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом Конкурс «Салфеточка»	1
	Всего 9 часов			

II модуль
4 класс (9 часов)

№	Тема	Цели	Формы работы	Количество часов
1	Молоко и молочные продукты.	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование «Это удивительное молоко»	1
2	Что можно есть в походе. Какую пищу можно найти в лесу.	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Игра « Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес	1
3	Вода и другие полезные напитки	Сформировать представление детей о воде, её свойствах.	Беседа-диалог. Практические задания.	1
4	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	1
5	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа	1
6	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа	1
7	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление	1

			рассказа по картинкам, викторина	
8	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»	1
9	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»	1
	Всего – 9ч.			

III модуль
5 класс (9 часов)

№	Тема	Цели	Формы работы	Количество часов
1	Вводное занятие Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье От каких факторов зависит наше здоровье?	Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.	Цветик - семицветик практическая работа Практическая работа «Древо здоровья»	1
2	Привычки и здоровье Мой ЗОЖ	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека; Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке» Тестирование Игра – путешествие «Лесной тропой»	1

3	<p>Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» Рациональное, сбалансированное питание «Белковый круг» «Жировой круг» «Минеральный круг»</p>	<p>Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p>	<p>Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания» Тест «Самые полезные продукты» Конкурс загадок Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Пословицы и поговорки о правильном питании. Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»</p>	1
4	<p>Витамины и минеральные вещества Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.</p>	<p>Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы</p>	<p>Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп» Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)</p>	1
5	<p>Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»</p>	<p>Знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья</p>	<p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»</p>	1
6	<p>Роль пищевых волокон на организм человека</p>	<p>Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;</p>	<p>Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяйшки» Игра «Лесенка с секретом»</p>	1
7	<p>Где и как мы едим</p>	<p>Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах</p>	<p>Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и</p>	1

		<p>гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.</p>	<p>Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»</p>	
8	<p>Меню для похода</p>	<p>Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе</p>	<p>Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй»</p>	1
9	<p>Ты - покупатель Срок хранения продуктов Ты - покупатель Права потребителя Ты - покупатель Правила вежливости</p>	<p>Формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование</p>	1
	<p>Всего 9 часов</p>			

III модуль
6 класс (9 часов)

№	Тема	Цели	Формы работы	Количество часов
1	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни «У печи галок не считают»	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках» Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия	1
2	Помогаем взрослым на кухне Блюдо своими руками	освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)	1
3	Кухни разных народов Традиционные блюда	Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята» Игра «Пословицы запутались»	1
	Кулинарные праздники	Знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. Развитие творческих способностей и кругозора	Игра «Какие овощи выросли в огороде» Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»	

		у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков	Праздник «Каждому овощу – свое время»	
4	Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания.	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран.	Игра-эстафета «Собираем овощи» Ярмарки полезных продуктов «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Софы» «В гостях у Алены Ивановны»	1
5	Кулинарные традиции Древнего Египта Кулинарные традиции Древней Греции Кулинарные традиции Древнего Рима Правила гостеприимства средневековья	Показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	Старинный рецепт Мини – проект «Здоровое питание»	1
6	Как питались на Руси	Сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;	Выставка « Уголок крестьянской избы»,	1
7	Традиционные напитки на Руси	Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);	Кроссворд «Трактир « Здоровье» Игра «Знатоки» Праздник чая	1
8	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	Познакомить детей с различными произведениями живописи, музыки, театрального искусства, посвящённых различным продуктам и блюдам	Путешествие – практикум Сказки современной кухни Встречи с интересными людьми	1

9	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Развитие, коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей	Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Мини – проект « Секреты здорового питания»	1
	Всего: 9 часов			