Т.А. Кузьмина

Подписано цифровой подписью: Т.А. Кузьмина
DN: cn=Т.А. Кузьмина, o=Гимназия 2, ou=Директор, email=gymnasium2@volgadmin.ru, c=RU - РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Дата: 2026.10.30 12:13:26 +03'00'

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2 имени Героя Советского Союза Н.П. Белоусова
Красноармейского района Волгограда»
400112, Волгоград, пр – кт им. Героев Сталинграда, 43

Рассмотрена	**Принята**	**Утверждена**
на заседании методического объединения	протокол заседания Педагогического совета	приказом директора МОУ гимназии № 2
Протокол № 1	МОУ гимназии № 2	от 31.08.2026г. №202-ОД
от 28.08.2026г.	от 28.08.2026г.	
	протокол № 1	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

для обучающихся 1-4 класса

2026г.

1. Пояснительная записка

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребёнок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных целей и задач.

Цель – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании.

Содержание программы отвечает следующим **принципам:**

- научной обоснованности и практической целесообразности;
- возрастной адекватности;
- модульности программы;
- системности;
- вовлеченности семьи в реализацию программы;
- культурологической сообразности – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании.

Содержание программы отвечает следующим **принципам:**

- научной обоснованности и практической целесообразности;
- возрастной адекватности;
- модульности программы;
- системности;
- вовлеченности семьи в реализацию программы;
- культурологической сообразности – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Основные направления программы:

- «Выбор полезных продуктов питания»;
- «Планирование и контролирование своего рациона питания»;
- «Формирование правил поведения за столом».

Обучение школьников строится по **следующим модулям:**

- гигиена питания;
- режим питания;
- рацион питания;
- культура питания;
- разнообразие питания;
- этикет;
- традиции и культура питания.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер и актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

2. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы младшие школьники получат **знания:**

- 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;

умения и навыки:

- самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Формируемые УУД 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.

Адресат Программы

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Возраст детей: 6,5-10 лет

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения (1-4 классы) 1 час в неделю:
1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы – по 34 часа в год.

Общий объем учебного времени составляет 135 часов (теоретических 51 ч., практических – 84ч.). В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу. Занятие длится 40 минут. Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Формы работы

Данная программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных занятий по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, плакатов, информационных буклетов и т.д.
- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстрированный.
- Исследовательский.
- Проектный.

Содержание и разделы программы «Разговор о правильном питании»

Разнообразие питания. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи. Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1 класс

№	Содержание	Теория	Практика	Кол – во часов
1.	Разнообразие питания	Знакомство с программой кружка (беседа).	Экскурсия в столовую.	3 часа
2.	Самые полезные продукты	«Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты (беседа).	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	5 часов
3.	Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	4 часа
4.	Режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	5 часов
5.	Завтрак	«Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака (беседа).	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	4 часа
6.	Роль хлеба в питании детей	«Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания: обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	5 часов
7.	Проектная деятельность	Определение тем и целей проекта, формы организации и разработка планов проектов.	Выполнение проектов на тему «Плох обед, если хлеба нет»	5 часов
8.	Подведение итогов работы	-	Творческий отчет совместно с родителями	2 часа
Всего часов				**33 часа**

Содержание программы «Разговор о правильном питании»
2 класс

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Повторение правил питания (тестирование)	Ролевые игры	2 часа
2.	Путешествие по улице «Правильного питания»	Знакомство с вариантами полдника (беседа)	Игра, викторины	3 часа
3.	Молоко и молочные продукты	Значение молока и молочных продуктов (интерактивная беседа)	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.	4 часа

4.	Продукты для ужина	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания (деловая игра)	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.	2 часа
5.	Витамины	«Где найти витамины в разные времена года» (беседа).	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	3 часа
6.	Вкусовые качества продуктов	«На вкус и цвет товарища нет» (беседа).	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.	3 часа
7.	Значение жидкости в организме	«Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков (интерактивная беседа).	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	4 часа
8.	Разнообразное питание	«Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты (беседа).	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	4 часа
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	«О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека (деловая игра).	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	4 часа
10	Проведение праздника «Витаминная страна»		Конкурсы, ролевые игры.	1 час
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых		Выполнение проектов на тему «Самый полезный продукт»	3 часа
12	Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.	1 час
Всего часов				**34 часа**

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

3 класс

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»	1 час
2.	Состав продуктов	«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ (беседа).	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	4 часа

3.	Питание в разное время года	«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни (интерактивная беседа)	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	4 часа
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания (деловая игра).	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	4 часа
5.	Приготовление пищи	«Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены (беседа).	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	5 часов
6.	В ожидании гостей	«Как правильно накрыть стол». Столовые приборы (беседа).	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	3 часа
7.	Молоко и молочные продукты	«Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов (беседа).	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	4 часа
8.	Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна (интерактивная беседа).	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	5 часов
9.	Проект «Хлеб всему голова»			3 часа
10	Творческий отчет.			1 час
Всего часов:				**34**

Содержание программы «Разговор о правильном питании»
4 класс

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во
				часов
1.	Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры	1 час
2.	Растительные продукты леса	«Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод (беседа).	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».	5 часов

3.	Рыбные продукты	«Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов (беседа).	Работа в тетрадях. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок».	4 часа
4.	Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна».	4 часа
5.	Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус»	5 часов
6.	Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове».	5 часов
7.	Правила поведения за столом	«Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» (беседа).	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	3 часа
8.	Накрываем стол для родителей		Сюжетно-ролевые игры.	1 час
9.	Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме (на выбор). Подбор литературы. Оформление проектов.	5 часов
10	Подведение итогов работы			1 час
Всего часов:				**34**

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Предполагаемые результаты обучающихся 1 класса

Ученики должны знать:

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

Ученики должны уметь:

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

Предполагаемые результаты обучающихся 2 классов

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

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

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты обучающихся 3 класса

Обучающиеся должны знать:

- о значимости для питательных веществ для организма человека;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты обучающихся 4 классов

Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

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

Средства контроля и способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	
2.	Экскурсия в столовую	1	
3.	Питание в семье	1	
4.	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	
5.	Полезные продукты	1	
6.	Экскурсия в магазин.	1	
7.	Оформление дневника.	1	
8.	Практическая работа.	1	
9.	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	
10	Правила питания.	1	
11	Гигиена питания.	1	
12	Работа с дневником правильного питания.	1	
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	
14	Оформление плаката правильного питания.	1	
15	Удивительное превращение пирожка.	1	
16	Режим питания школьника.	1	
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	
19	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1	
20	Составление меню для завтрака.	1	
21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1	
23	Экскурсия в булочную.	1	
24	Составление меню обеда.	1	
25	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	
26	Секреты обеда.	1	
27	Брейн-ринг	1	
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	
29	Проведения «Праздника хлеба»	1	
30	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	
31	Подведение итогов.	3	
	Всего	**33**	

2 класс

№	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	
7.	Пора ужинать	1	

8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11	Практическая работа.	1	
12	Морепродукты.	1	
13	Отгадай мелодию.	1	
14	«На вкус и цвет товарища нет»	1	
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16	Как утолить жажду	1	
17	Игра «Посещение музея воды»	1	
18	Праздник чая	1	
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	
20	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	
21	Практическая работа «Мой день»	1	
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	
26	Посадка лука.	1	
27	Каждому овощу свое время.	1	
28	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	1	
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1	
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	
31	Проект	2	
32	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	2	
	Всего	**34**	

3 класс

№	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение	1	
2.	Практическая работа.	1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	
6.	Оформление дневника здоровья	2	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
9	Конкурс кулинаров	1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
11	Составление меню для спортсменов	1	
12	Оформление дневника «Мой день»	1	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
14	Где и как готовят пищу	1	
15	Экскурсия в столовую.	1	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17	Как правильно накрыть стол.	1	
18	Игра накрываем стол	1	
19	Молоко и молочные продукты	1	
20	Экскурсия на молокозавод	1	

21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
22	Молочное меню	1	
23	Блюда из зерна	1	
24	Путь от зерна к батону	1	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	
27	Выпуск стенгазеты	1	
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	
29	Экскурсия на хлебкомбинат	1	
30	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	2	
32	Подведение итогов	2	
	Всего	**34**	

4 класс

№	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу	1	
3.	Правила поведения в лесу	1	
4.	Лекарственные растения	1	
5.	Игра «Приготовь из рыбы»	1	
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	
7.	Эстафета поваров	1	
8.	Конкурс половиц поговорок	1	
9.	Дары моря	1	
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	
13	Меню из морепродуктов	1	
14	Кулинарное путешествие по России.	2	
15	Традиционные блюда нашего края	1	
16	Практическая работа по составлению меню	1	
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	
19	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
21	Составление недельного меню	1	
22	Конкурс кулинарных рецептов	1	
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1	
24	Как правильно вести себя за столом	1	
25	Практическая работа	2	
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	
27	Накрываем праздничный стол	1	
28	Проекты	4	

32	Подведение итогов	1	
	Всего	**34**	

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Предполагаемые результаты обучающихся 1 класса
Ученики должны знать:

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

Ученики должны уметь:

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

Предполагаемые результаты обучающихся 2 классов
Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты обучающихся 3 класса
Обучающиеся должны знать:

- о значимости для питательных веществ для организма человека;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты обучающихся 4 классов
Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

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

- накрывать праздничный стол.

Средства контроля и способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.