

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тагильская средняя общеобразовательная школа»
Каргапольского района Курганской области

Рассмотрена на заседании ШМО Протокол № 1 от «28 » августа 2024 года Руководитель МО	Согласовано Зам. директора по ВР Л.С. Москвичева « 28» 08. 2024 г	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора школы от «_29» августа 2024г №251 _____Б.А.Казбекова
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговоры о правильном питании»
для 1-4 классов основного начального общего образования
Срок реализации: 4 года

Автор составитель:
Черепанова Н.А.
учитель начальных классов
первая квалификационная категория
Мазейна Е.Н.
учитель начальных классов
первая квалификационная категория

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями нормативно правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Формы работы:

- 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:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	2 класс	- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	- освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	4 класс	- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей,

		умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
--	--	--

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

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. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

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. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

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

В 4 м классе:

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

навыки, связанные с этикетом в области питания;

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

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

1 КЛАСС

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов		Творческий отчет

работы.		вместе с родителями.
---------	--	----------------------

2 КЛАСС

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс -викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение		Конкурсы, ролевые

праздника «Витаминная страна».		игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

3 КЛАСС

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и	Беседа «Роль молока в питании	Игра -исследование

молочные продукты	детей». Ассортимент молочных продуктов.	«Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

4 КЛАСС

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»
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»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
<i>Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</i>	
• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; • овладение установками, нормами и правилами правильного питания; • готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; • умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; • умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	
<i>Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</i>	
Коммуникативные УУД	
• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); • владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.	• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); • владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; • формулирование собственного мнения; • умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

	• умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; • умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
Регулятивные УУД	
• понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).	• понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); • умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные УУД	
• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в	• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том

открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.	числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; • установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; • построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; • выделение существенных признаков и их синтеза.
<i>Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.</i>	
• знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; • навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; • умение определять полезные	знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать

продукты питания; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
---	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
2.	Из чего состоит наша пища	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.	Полезные и вредные привычки питания	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
4.	Самые полезные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
6.	Удивительное превращение пирожка	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
7.	Твой режим питания	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
8.	Из чего варят каши	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
9.	Как сделать кашу вкусной	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
11.	Хлеб всему голова	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
12.	Полдник	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school

13.	Время есть булочки	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
14.	Пора ужинать	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
15.	Почему полезно есть рыбу	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
16.	Мясо и мясные блюда	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
17.	Где найти витамины зимой и весной	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
18.	Всякому овощу – свое время	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
19.	Как утолить жажду	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
20.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
21.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
25.	Каждому овощу – свое время	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
26.	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
27.	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
28.	Как правильно накрыть стол.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school

29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
30.	Щи да каша – пища наша	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
31.	Что готовили наши прабабушки.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
32.	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
33.	Подведение итогов.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
3.	Время есть булочки.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation

5.	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
7.	Пора ужинать	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
8.	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
9.	Составление меню для ужина.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
11.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
12.	Морепродукты.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
16.	Как утолить жажду	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
18.	Праздник чая	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school

20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
21.	Практическая работа «Мой день»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
26.	Посадка лука.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
27.	Каждому овощу свое время.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
31.	Игра: «Наше питание»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
34.	Подведение итогов.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
-------------------------------------	----	--

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
2.	Викторина «Поле чудес».	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
3.	Из чего состоит наша пища	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
5.	Что нужно есть в разное время года	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
6.	Оформление дневника здоровья	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
9.	Конкурс кулинаров	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
11.	Составление меню для спортсменов	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school

12.	Оформление дневника «Мой день»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
14.	Где и как готовят пищу	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
15.	Экскурсия в столовую.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
17.	Как правильно накрыть стол.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
18.	Игра накрываем стол	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
19.	Молоко и молочные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
20.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
22.	Молочное меню	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
23.	Блюда из зерна	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
24.	Путь от зерна к батону	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation

27.	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
28.	Праздник «Хлеб всему голова»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
29.	Повар – профессия древняя.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
30.	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
31.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
32.	Творческий отчет.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
33.	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
34.	Подведение итогов.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	https://www.prav-

			pit.ru/teachers/materials/presentation
3.	Правила поведения в лесу	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.	Лекарственные растения	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
7.	Эстафета поваров	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
8.	Конкурс половиц поговорок	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
9.	Дары моря.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
13.	Меню из морепродуктов	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
15.	Традиционные блюда нашего края	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
16.	Практическая работа по составлению меню	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation

19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
21.	Составление недельного меню	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
24.	Как правильно вести себя за столом	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
25.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
27.	Накрываем праздничный стол	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
28.	Накрываем праздничный стол	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
29.	Блюда из картошки.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
30.	Этикет.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
33.	Викторина по изученным темам.	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school

34.	Подведение итогов.	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть II Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Блокнот часть III Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании»
<https://www.prav-pit.ru/>
- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа –
<https://www.prav-pit.ru/digital-school>
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

Видеоматериалы:

Видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>