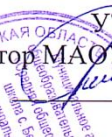


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С.БЕРЕЗИНА РЕЧКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Согласовано<br/>Заместитель директора по УВР<br/>/Е.И.Преображенская/<br/>«25» августа 2025 г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ<br/>Директор МАОУ «СОШ с.Березина Речка»<br/>/Е.В.Репрынцева/<br/>Приказ № 179<br/>от «26» августа 2025 г.</p>  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Разговор о правильном питании»  
естественнонаучной направленности

Возраст учащихся: 10-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Колодюк А.Д.

2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ..... | 3  |
| 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                                       | 3  |
| 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....                                                                    | 5  |
| 1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....                                                                     | 5  |
| 1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....                                                                       | 8  |
| 1.4.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....                                                                             | 8  |
| 1.4.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....                                                                | 13 |
| 1.5 ФОРМЫ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ КОНТРОЛЯ .....                                                             | 15 |
| 2.Комплекс организационно-педагогических условий .....                                               | 15 |
| 2.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....                                                                   | 15 |
| 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                                                               | 16 |
| 2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ .....                                                       | 17 |
| Приложение                                                                                           |    |
| Календарный учебный график .....                                                                     | 18 |

### **1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой

промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа.

Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании. Формирование основ правильного питания – одно из самых востребованных и популярных в здоровье сберегающей работе с учащимися.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.**

Программа «Разговор о правильном питании» имеет естественнонаучную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у учащихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка. Программа «Разговор о правильном питании» - инновационный образовательный продукт, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на учащихся, и как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

#### **Инновационность продукта связана со следующим:**

комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

многообразие онлайн и оффлайн образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных

запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы 3 модуля, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни

к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и подростков в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и

темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки.

Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего

мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые учебные предметы начального общего образования как

возможность формирования у обучающихся универсальных учебных действий; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

### **МЕСТО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

Начальное образование знакомится только с первым модулем программы, который и называется «Разговор о здоровье и правильном питании». На освоение программы учащимся 10 – 11 лет дается 68 учебных часов.

Программа «Разговор о правильном питании» имеет естественнонаучную направленность.

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

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое

здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

**Новизна** данной программы, состоит в том, что в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

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

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 10 до 11 лет

**Форма обучения:** очная

**Объём и срок освоения программы:** 1 год 68ч.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия- 40 минут.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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".

## **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

**Цель программы** – формирование у учащихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- развивать представление детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
- расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные:**

- развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Развивающие:**

- развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;
- развивать самостоятельность, самоконтроль;
- развивать коммуникативность;
- развивать творческие способности.

## **1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные результаты:**

По окончании обучения учащиеся должны знать и уметь:

уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;

уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна;

оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

### **Предметные результаты:**

*Учащийся научится:*

- различать объекты и явления живой и неживой природы;
- описывать, сравнивать на основе предложенного плана изученные объекты и явления живой и неживой природы, выделять их основные существенные признаки, проводить простейшую классификацию изученных объектов природы;
- проводить несложные наблюдения в природе;
- использовать естественнонаучные тексты и различные справочные издания с целью поиска и извлечения познавательной информации, ответов на вопросы, объяснений, создания собственных устных или письменных высказываний;
- обнаруживать простейшие взаимосвязи между живой и неживой природой, взаимосвязи в живой природе; использовать их для объяснения необходимости бережного отношения к природе;
- определять характер взаимоотношений человека с природой, находить примеры влияния этих отношений на природные объекты, на здоровье и безопасность человека.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- осознавать ценность природы и необходимость нести ответственность за ее сохранение, соблюдать правила экологического поведения в быту и в природе;
- осознавать свою неразрывную связь с разнообразными окружающими социальными группами;
- реализовывать личный опыт в экологических инициативах, проектах;
- использовать моральные и правовые принципы, нормы и правила грамотного отношения к окружающей природе в реальном поведении.

### **Метапредметные результаты:**

устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от

поставленных задач;

развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;

устойчивые коммуникативные компетенции, связанные с учетом общепринятых норм культуры общения и вежливости, умение вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы.

### **Личностные результаты:**

желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью;

умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности;

бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;

желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков.

## **1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1.4.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование разделов и тем программы</b> | <b>Форма занятия</b>                                                | <b>Всего</b> | <b>теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Форма контроля</b> |
|--------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------|
| 1            | <b>Раздел 1. Если хочешь быть здоров</b>     | Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной | 2            | 2             | 1               | наблюдение            |



|   |                                                                 |                                                                                                                                       |   |   |   |                   |
|---|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------|
|   |                                                                 | контроль<br>(тестирование).<br>материки. Вулканы.                                                                                     |   |   |   |                   |
| 2 | <b>Раздел 2. Самые полезные продукты</b>                        | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль. | 4 | 2 | 2 | опрос             |
| 3 | <b>Раздел 3. Удивительные превращения пирожка</b>               | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.                                                     | 4 | 2 | 2 | наблюдение        |
| 4 | <b>Раздел 4. Кто жить умеет по часам</b>                        | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.                                | 6 | 3 | 3 | Творческая работа |
| 5 | <b>Раздел 5. Вместе весело гулять</b>                           | Беседа, игровые моменты, подвижные игры                                                                                               | 5 | 3 | 2 | Наблюдение        |
| 6 | <b>Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.</b> | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.                                                     | 6 | 3 | 3 | Опрос             |
| 7 | <b>Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет</b>                      | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.                               | 6 | 3 | 3 | Творческая работа |
| 8 | <b>Раздел 8. Время есть булочки</b>                             | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.                                                     | 5 | 3 | 2 | Наблюдение        |

|    |                                                               |                                                                                                                                         |   |   |   |                   |
|----|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------|
| 9  | <b>Раздел 9. Пора ужинать</b>                                 | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль.                       | 4 | 2 | 2 | Опрос             |
| 10 | <b>Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет</b>                | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль. | 4 | 2 | 2 | Творческая работа |
| 11 | <b>Раздел 11. Как утолить жажду</b>                           | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.           | 4 | 2 | 2 | Наблюдение        |
| 12 | <b>Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким</b>          | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.                                            | 6 | 3 | 3 | Опрос             |
| 13 | <b>Раздел 13. Как помочь природе</b>                          | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.                                                       | 4 | 2 | 2 | Творческая работа |
| 14 | <b>Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</b> | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.              | 4 | 2 | 2 | Наблюдение        |
| 15 | <b>Раздел 15 Праздник здоровья</b>                            | Беседа, игровые моменты, задания                                                                                                        | 4 | 2 | 2 | Творческая        |

|    |                               |                                                                             |           |  |  |        |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--------|
|    |                               | разного уровня сложности, веселые старты, игра, итоговая творческая работа. |           |  |  | работа |
| 18 | <b>Общее количество часов</b> |                                                                             | <b>68</b> |  |  |        |

## 1.4.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Если хочешь быть здоров.

#### Тема 1. Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»

##### Теория:

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений учащихся о здоровье. Входной контроль.

##### Практическая работа:

Беседа, знакомство с героями и темами программы.

#### Тема 2. Если хочешь быть здоров.

##### Теория:

Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро». Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

##### Практическая работа:

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро», ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме.

### Раздел 2. Самые полезные продукты

#### Тема 1. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин

Содержание материала:  
Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

##### Практическая работа:

Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

## Тема 2. Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

### Теория:

Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

### Практическая работа:

Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор.

## Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»

### Теория:

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра «Поезд».

### Практическая работа:

Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

## Раздел 3. Удивительные превращения пирожка

### Тема 1. Удивительные превращения пирожка

#### Теория:

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

#### Практическая работа:

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов.

### Тема 2. Практическое занятие «Какие правила я выполняю»

#### Теория:

Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

#### Практическая работа:

Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Барабек».

### Раздел 4. Кто жить умеет по часам

#### Тема 1. Кто жить умеет по часам

##### Теория:

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

##### Практическая работа:

Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца «Сказка о потерянном времени».

#### Тема 2. Практическое занятие «Кто жить умеет по часам»

##### Теория:

Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах «Составляем режим дня школьника», карточки с режимными моментами. Настольная игра «Режим дня и забота о природе»

##### Практическая работа:

Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа.

### Раздел 5. Вместе весело гулять

#### Тема 1. Вместе весело гулять

##### Теория:

Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

##### Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошкимышки» (по желанию).

## Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной

### Тема 1. Из чего варят кашу

#### Теория:

Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.

#### Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо).

### Тема 2. Как сделать кашу вкусной

#### Теория:

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

#### Практическая работа:

Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

### Тема 3. Завтрак – дело серьезное

#### Теория:

Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

#### Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

## Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет

### Тема 1. Плох обед, если хлеба нет

#### Теория:

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

#### Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

## Тема 2. Что сегодня на обед

### Теория:

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомятка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйюшки” (карточки с иллюстрациями или детская посудка).

### Практическая работа:

Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

## Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку» Содержание материала:

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер- класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

### Практическая работа:

Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

## Раздел 8. Время есть булочки

### Тема 1. Время есть булочки

#### Теория:

Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

#### Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Подведение итогов, рефлексия.

### Тема 2. Практическое занятие “Время есть булочки”

#### Теория:

Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

#### Практическая работа:

Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

## Раздел 9. Пора ужинать

### Тема 1. Пора ужинать

#### Теория:

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

#### Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа.

### Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать» Содержание материала:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

#### Практическая работа:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

## Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет

### Тема 1. Беседа «На вкус и цвет товарищей»

#### Теория:

Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

#### Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа.

### Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»

#### Теория:

Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.



### Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

### Тема 3. Любимые блюда нашей семьи

#### Теория:

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

#### Практическая работа:

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

### Раздел 11

#### Тема 1. Как утолить жажду

##### Теория:

Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

##### Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников.

#### Тема 2. Экскурсия в музей воды

##### Теория:

Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

##### Практическая работа:

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины.

### Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким

#### Тема 1. Что помогает быть сильным и ловким

##### Теория:

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа.

Тема 2. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

Теория:

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 13. Как помочь природе

Тема 1. Как помочь природе

Теория:

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа.

Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Теория:

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»

Теория:

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

#### Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

### Раздел 15. Праздник здоровья

#### Тема 1. Праздник здоровья

##### Теория:

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

##### Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа.

#### Тема 2. Веселые старты

##### Теория:

Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

##### Практическая работа:

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

#### Тема 3. Игра «Праздник здоровья»

##### Теория:

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше – проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

##### Практическая работа:

Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

## **1.5 ФОРМЫ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ КОНТРОЛЯ**

Для оценки результативности учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Разговор о правильном питании» применяются следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям - качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности;
- формы проверки: опрос, творческие задания, самостоятельная работа, коллективная рефлексия;
- форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – представление результатов исследовательской работы в виде творческого отчета.

Система контроля основана на следующих принципах:

- 1 Объективность.
- 2 Систематичность
- 3 Наглядность

## **2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Методы работы на занятии. Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса: объяснение, рассказ и беседа, оживляющие интерес и активизирующие внимание. Использование наглядных пособий (таблиц, рисунков, картин, плакатов, моделей), демонстрационный показ; упражнения; практическая работа. Изучение материала с помощью мультимедийных средств. Индивидуальное объяснение отдельным учащимся по вопросам индивидуальных, экспериментальных работ. Организация исследовательской деятельности учащихся в ходе выполнения практических, экспериментальных работ.

Формы организации занятий.

Программа предусматривает применение различных форм работы: групповой, индивидуальной (создание проектов, подготовка сообщений и докладов), дифференцированной (по группам) при выполнении практических работ. В зависимости от способностей учащихся может применяться индивидуально-групповая форма занятия, когда педагог уделяет внимание нескольким учащимся (как правило тем, у кого что-то не получается) в то время, когда другие работают самостоятельно.

Формы занятий: индивидуальная и групповая работа; анализ ошибок; самостоятельная работа; соревнование; межпредметные занятия; практические занятия, экспериментальная работа.

## **2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Внутренними условиями реализации программы являются:

- наличие учебного помещения для проведения занятий;
- наличие необходимого оборудования для проведения экспериментальных задач;
- наличие наглядных пособий, технических средств обучения, дидактических материалов к темам.

### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы:**

В перечень оборудования, в котором будет реализована данная программа, входят:

1. Компьютер (1 шт.);
2. МФУ (принтер, сканер, копир) (1 шт.);
3. Телевизор

### **2.2.2. Информационное обеспечение программы:**

Архив (набор) презентаций по темам, видеоуроки, методические и дидактические пособия для проведения занятий, проверки и закрепления знаний по программе.

### **2.2.3. Оценочные материалы**

Перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение планируемых результатов:

- Анкета-опросник

Результаты итоговой аттестации учащихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

насколько достигнуты прогнозируемые результаты Программы каждым учащимся; полноту выполнения Программы;

результативность самостоятельной деятельности учащегося в течение всех годов обучения.

Параметры подведения итогов:

количество учащихся (%), полностью освоивших Программу, освоивших Программу в необходимой степени, не освоивших Программу;

причины не освоения детьми Программы;

необходимость коррекции Программы.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины. У ребёнка нет представления о данной теме и не проявляет интереса к ней.

Ребёнок не знает ответа на большее количество вопросов, допускает большое количество ошибок, или затрудняется ответить на многие вопросы, с заданием не

справляется. Владеет навыками и соблюдает правила личной гигиены при напоминании взрослого. Приобретённые знания требуют дальнейшего закрепления.

При активной позиции взрослого может элементарно высказать собственную оценку воспринимаемого. Радуетя результату полученному при помощи воспитателя. Охотно выполняет задания при помощи взрослого. Самостоятельности не проявляет.

Средний. Ребёнок проявляет интерес и желание к данной теме. Ребенок дает ответ при помощи наводящих вопросов, ответил только на половину из заданных вопросов, с заданием справляется при помощи воспитателя. Задание выполняет правильно, но не умеет объяснить свой выбор. При определении понятия «здоровье» выделяет только один-два его аспекта, путается в выполнении задания.

Проявляет самостоятельность при активном поощрении взрослого.

Высокий. Ребёнок проявляет устойчивый интерес и желание к данной теме. При активной позиции взрослого может лаконично высказать свою оценку. Ребенок безошибочно отвечает на все вопросы, дает ответ в полном объеме, знает правила личной гигиены, легко справляется с заданием, умеет объяснить свой выбор.

Понятие - «здоровье» рассматривает как единое целое, состоящее из нескольких взаимосвязанных компонентов. Определяет виды спорта и знает их значение для здоровья человека. Самостоятельно использует полученные знания и умения в жизни.

## **2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000

### Наглядные материалы:

- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть»
- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини- проекты и др.)

### Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- Календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 68 часов)
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation>

### Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – <https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>

### Дидактические материалы:

- Тесты
- Вопросы викторины
- Оценочные материалы по темам модуля

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| Наименование Мероприятия                                        | Дата, время и место проведения                                         | Количество участников |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Викторина «Азбука правильного питания»                          | 20.09.2024-25.09.2024<br>Кабинет для проведения занятия по Точке Роста | 20                    |
| Интерактивная лекция «Путешествие по улице правильного питания» | 13.12.2024-18.12.2024<br>Кабинет для проведения занятия по Точке Роста | 20                    |
| Экскурсия в школьную столовую                                   | 21.03.2025-26.03.2025<br>Кабинет для проведения занятия по Точке Роста | 15                    |
| Конкурс «Сервировка стола дома»                                 | 16.05.2025-21.05.2025<br>Кабинет для проведения занятия по Точке Роста | 15                    |

## Календарный учебный график

| № | Месяц    | Форма занятия       | Количество часов | Тема урока                                                                                                                              | Место проведения                              | Форма контроля    |
|---|----------|---------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Сентябрь | Беседа              | 2                | Если хочешь быть здоров. Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы.                                                                    | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 2 | Сентябрь | Урок-познание       | 2                | Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола»                  | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 3 | Сентябрь | Урок-познание       | 2                | Самые полезные продукты. Правильное питание, соблюдение основных правил питания.                                                        | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Опрос             |
| 4 | Сентябрь | Презентация         | 2                | Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Опрос             |
| 5 | Октябрь  | Практическая работа | 2                | Удивительные превращения пирога.                                                                                                        | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Творческая работа |
| 6 | Октябрь  | Практическая работа | 2                | Кто жить умеет по часам. Роль режима дня для сохранения здоровья.                                                                       | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 7 | Октябрь  | Урок-познание       | 2                | Вместе весело гулять. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни.                                                   | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Творческая работа |
| 8 | Октябрь  | Урок-познание       | 2                | Сервировка стола, правила этикета. Время есть булочки.                                                                                  | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Наблюдение        |
| 9 | Ноябрь   | Урок-познание       | 2                | Экскурсия в школьную                                                                                                                    | Кабинет для                                   | Опрос             |



|    |         |               |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                   |
|----|---------|---------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
|    |         |               |   | столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию).                                                                                                                                                                                             | проведений занятий по Точке роста             |                   |
| 10 | Ноябрь  | Презентация   | 2 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.<br>Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака.        | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Творческая работа |
| 11 | Ноябрь  | Урок-познание | 2 | Плох обед, если хлеба нет. Меню обеда.<br>Значение первых блюд. Разновидности супов.                                                                                                                                                      | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Отчёт, вывод      |
| 12 | Ноябрь  | Урок-познание | 2 | Что такое сухомятка. Вторые блюда и десерты.                                                                                                                                                                                              | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 13 | Декабрь | Урок-познание | 2 | Меню полдника, размер порции. Полезный перекус.                                                                                                                                                                                           | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Опрос             |
| 14 | Декабрь | Презентация   | 2 | Пора ужинать. Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Наблюдение        |
| 15 | Декабрь | Урок-познание | 2 | Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.                                                                                                                                        | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 16 | Декабрь | Урок-познание | 2 | Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Праздник здоровья.                                                                                                                              | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 17 | Январь  | Урок-познание | 2 | Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для                                                                                                                                                                               | Кабинет для проведения занятий по             | Опрос             |

|    |         |                        |   |                                                                                                                                                                                               |                                               |                   |
|----|---------|------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
|    |         |                        |   | детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности.                                                                                                        | Точке роста                                   |                   |
| 18 | Январь  | Беседа, наблюдение     | 2 | Как утолить жажду. Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 19 | Январь  | Презентация            | 2 | Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука.                                                                                                                                            | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Опрос             |
| 20 | Январь  | Проектная деятельность | 2 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ.                                                   | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Отчёт, вывод      |
| 21 | Февраль | Лекция                 | 2 | Что помогает быть сильным и ловким. Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья.                                                                                | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 22 | Февраль | Презентация            | 2 | Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.                                                                   | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 23 | Февраль | Презентация            | 2 | Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол.                                                                                | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Творческая работа |
| 24 | Февраль | Творческая мастерская  | 2 | Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе.                                                                                      | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Творческая работа |
| 25 | Март    | Творческая мастерская  | 2 | Вкусовые ощущения от разных продуктов и                                                                                                                                                       | Кабинет для проведения                        | Творческая работа |

|    |        |                        |   |                                                                                                                                                                             |                                               |                   |
|----|--------|------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
|    |        |                        |   | блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький.                                                                                               | занятий по Точке роста                        |                   |
| 26 | Март   | Урок-познание          | 2 | Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.                                                                                    | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 27 | Март   | Урок-познание          | 2 | Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 28 | Март   | Проектная деятельность | 2 | Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».                                                  | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 29 | Апрель | Урок-познание          | 2 | Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.                                                                   | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Опрос             |
| 30 | Апрель | Урок-познание          | 2 | Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню.                                                                                                      | Кабинет для проведения занятий по Точке роста |                   |
| 31 | Апрель | Презентация            | 2 | Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер- класса.                                                                         | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Творческая работа |
| 32 | Апрель | Урок-познание          | 2 | Забота об окружающей среде – дело каждого.                                                                                                                                  | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Опрос             |
| 33 | Май    | Урок-познание          | 2 | Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.                                   | Кабинет для проведения занятий по Точке роста | Отчёт, вывод      |
| 34 | Май    | Практическая           | 2 | Игра «Праздник                                                                                                                                                              | Кабинет для                                   |                   |

|  |  |        |  |           |                                         |  |
|--|--|--------|--|-----------|-----------------------------------------|--|
|  |  | работа |  | здоровья» | проведений<br>занятий по<br>Точке роста |  |
|--|--|--------|--|-----------|-----------------------------------------|--|