

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
Департамент образования мэрии города Новосибирска
МАОУ Гимназия № 8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ; письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» для обучающихся младшего школьного возраста состоит из 2 частей:

- **1 часть «Разговор о правильном питании»** предназначена для обучающихся 1-2 класса;
- **2 часть «Две недели в лагере здоровья»** предназначена для обучающихся 3-4 класса.

Для реализации программы используются учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для учеников, методическое пособие для учителей.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование 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.

Сроки реализации программы: 4 года.

- 1 класс – 33 ч в год, 1 час в неделю;
- 2 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;
- 3 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;
- 4 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Разговор о правильном питании"

Модуль «Разговор о правильном питании» 1 класс.

Задачи:

- - 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.

Содержание: Если хочешь быть здоров (2ч), Самые полезные продукты (5ч), Как правильно есть (5ч), Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? (7ч) Плох обед, если хлеба нет (6ч), Полдник. Время есть булочки (3ч), Пора ужинать (2ч)

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.

В ходе проведения занятий у обучающихся формируется представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развиваются навыки правильного питания.

Модуль «Разговор о правильном питании» 2 класс.

Задачи:

- - 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.

Содержание: Путешествие по улице правильного питания (1ч), Каждому овощу свое время (6ч), Где найти витамины весной? (5ч), На вкус и цвет товарищей нет (5ч), Как утолить жажду... (5ч), Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч), Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч).

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 3 класс.

Задачи:

- - 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.

Содержание: Давайте познакомимся! (3ч), Из чего состоит наша пища (4ч), Что нужно есть в разное время года (6ч), Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч), Где и как готовят пищу (5ч), Как правильно накрыть стол (4ч), Молоко и молочные продукты (5ч), Блюда из зерна (5ч).

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 4 класс.

Задачи:

- - 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.

Содержание: Какую пищу можно найти в лесу (11ч), Что и как приготовить из рыбы (5ч), Дары моря (3ч), Кулинарное путешествие по России (5ч), Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5ч), Как правильно вести себя за столом (5ч).

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

1 – 2 класс

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

- - 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.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

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

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). **Познавательные УУД:**
- - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в 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;
- - осуществлении сравнения классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Предметные УУД:

- - 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;
- - знание о структуре ежедневного рациона питания;
- - навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- - умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

3-4 класс класс

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

- - 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 «Две недели в лагере здоровья», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

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;
- - 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);

- - 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 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;
- - 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.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- - 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;

- - 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.

Первый уровень результатов «ученик научится»:

- -соблюдать гигиену питания;
- -ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»

- -соблюдать правила рационального питания;
- -определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- -различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- -корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- -самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья.	1	Знакомство с курсом, с «городом здоровья», целями и правилами здорового образа жизни. Мотивация к изучению правил питания.	Беседа, просмотр презентации или видео, знакомство с маршрутом по разделам курса, обсуждение вопросов: «Что значит быть здоровым?», «Зачем правильно питаться?».	https://edsoo.ru/
2	Если хочешь быть здоров.	1	Знакомство с курсом, с «городом здоровья», целями и правилами здорового образа жизни. Мотивация к	Беседа, просмотр презентации или видео, знакомство с маршрутом по разделам курса, обсуждение вопросов: «Что значит быть	https://edsoo.ru/

			изучению правил питания.	здоровым?», «Зачем правильно питаться?».	
3	Самые полезные продукты.	1	Понятие о полезных и вредных продуктах. Группы продуктов (овощи, фрукты, злаки, молочные продукты и т.д.). Витамины и их значение.	Рассказ учителя, работа с карточками продуктов, классификация продуктов на «полезные» и «неполезные».	https://edsoo.ru/
4	Выбираем полезные продукты.	1	Критерии выбора полезных продуктов (цвет, запах, внешний вид, срок годности). Учимся читать этикетки.	Практическая работа с упаковками (муляжами), игра «Что полезно, а что нет», составление списка покупок.	https://edsoo.ru/
5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	1	Закрепление знаний о полезных продуктах в игровой ситуации.	Сюжетно-ролевая игра (распределение ролей: продавец, покупатель). Выбор полезных	https://edsoo.ru/

			Моделирование похода в магазин.	продуктов в «корзину».	
6	Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты».	1	Обобщение знаний. Ведение записей о здоровом питании.	Заполнение страницы дневника здоровья, выполнение тестовых заданий, самооценка.	https://edsoo.ru/
7	Динамическая игра «Поезд».	1	Закрепление темы через подвижную игру (в основном, повторение названий продуктов).	Подвижная игра: каждый «вагон» называет полезный продукт, двигаясь по классу.	https://edsoo.ru/
8	Как правильно есть (гигиена питания).	1	Правила поведения за столом, мытьё рук, использование индивидуальных приборов, опрятность.	Беседа, просмотр иллюстраций, отработка правил (например, как правильно сидеть, пользоваться салфеткой).	https://edsoo.ru/
9	Питание школьника.	1	Особенности питания младшего школьника:	Составление примерного меню школьника, обсуждение	https://edsoo.ru/

			завтрак, обед, полдник, ужин. Калорийность и энергозатраты.	режима дня.	
10	Игра-обсуждение «Законы питания». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».	1	Основные законы питания (разнообразие, умеренность, своевременность). Анализ литературного примера.	Обсуждение стихотворения, выведение «законов», групповая работа «Что нарушил Барабек?».	https://edsoo.ru/
11	Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник...».	1	Закрепление правил питания через театрализацию.	Разыгрывание сценок по ролям, использование костюмов или масок, творческое переосмысление темы.	https://edsoo.ru/
12	Игра «Чем не стоит делиться».	1	Гигиенические правила (нельзя пользоваться чужой посудой, пить из одной бутылки и т.д.).	Дидактическая игра с карточками «Можно/Нельзя», обсуждение ситуаций	https://edsoo.ru/
13	Удивительные превращения пирожка.	1	Путь пищи в организме (пищеварение) в	Моделирование процесса (схема, рисунок), рассказ	https://edsoo.ru/

			доступной для детей форме.	от лица «пирожка», просмотр мультфильма о пищеварении.	
14	Режим питания школьников.	1	Оптимальное время приёмов пищи, перерывы между едой, важность завтрака.	Составление своего режима питания, сравнение с нормой.	https://edsoo.ru/
15	Тест «Режим питания».	1	Проверка знаний по теме режима и гигиены.	Выполнение теста, взаимопроверка, анализ ошибок.	https://edsoo.ru/
16	Из чего варят каши?	1	Знакомство с крупами (гречка, рис, овсянка, пшено и др.). Их происхождение, виды.	Рассматривание круп (натуральных образцов), работа с коллекцией, отгадывание загадок.	https://edsoo.ru/
17	Как сделать кашу вкусной?	1	.Способы улучшения вкуса каши (фрукты, ягоды, орехи, мёд, масло). Польза и вред сахара.	Дегустация (с разрешения), придумывание рецептов «вкусной каши».	https://edsoo.ru/

18	Каша на завтрак.	1	Почему каша – лучший завтрак. Энергия и польза.	Почему каша – лучший завтрак. Энергия и польза.	https://edsoo.ru/
19	Практическая работа «Поделки из крупы».	1	Развитие мелкой моторики, закрепление знаний о крупах.	Аппликация или мозаика из круп (гречки, риса, пшена) на картоне.	https://edsoo.ru/
20	Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша».	1	Знакомство с литературными произведениями о каше (Братья Гримм, русская народная сказка, Н. Носов).	Чтение и обсуждение отрывков, сравнение сказок, драматизация эпизода.	https://edsoo.ru/
21	Каша – исконно русское блюдо.	1	История каши на Руси, традиции, праздники, связанные с кашей.	Просмотр презентации, рассказы учеников, составление «книги о каше».	https://edsoo.ru/
22	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».	1	Обобщение темы, творческий отчёт.	Защита рецептов (можно нарисованных), голосование, награждение	https://edsoo.ru/
23	Время обедать.	1	Значение обеда, состав обеда	Составление меню обеда,	https://edsoo.ru/

			(первое, второе, третье, салат).	работа с картинками.	
24	Плох обед, если хлеба нет.	1	Роль хлеба в питании. История хлеба.	Беседа, просмотр фильма о хлебе, рисование колосьев.	https://edsoo.ru/
25	Игра «Секреты обеда».	1	Закрепление знаний о структуре обеда, правилах поведения за обедом.	Игра с вопросами и заданиями (например, «Что сначала?», «Найди ошибку»).	https://edsoo.ru/
26	Игра «Советы Хозяйшки».	1	Практические советы по приготовлению обеда (сервировка, сочетание продуктов).	Ролевая игра, где дети дают советы друг другу.	https://edsoo.ru/
27	Хлеб - всему голова.	1	Бережное отношение к хлебу, профессии людей, которые делают хлеб.	Экскурсия (реальная или виртуальная) на пекарню, чтение пословиц.	https://edsoo.ru/
28	Праздник хлеба.	1	Итоговое мероприятие по разделу.	Презентации, стихи, конкурсы, чаепитие с хлебобулочными изделиями.	https://edsoo.ru/

29	Полдник.	1	Что такое полдник, для чего он нужен, что можно есть на полдник.	Составление меню полдника, обсуждение полезных перекусов.	https://edsoo.ru/
30	Время есть булочки.	1	Мучные изделия: булочки, печенье. Польза и мера.	Сравнение булочки и каши, дискуссия «Все ли булочки полезны?».	https://edsoo.ru/
31	Молоко и молочные продукты.	1	Польза молока, кефира, творога, сыра. Кальций.	Дегустация (при возможности), викторина, заполнение таблицы.	https://edsoo.ru/
32	Пора ужинать.	1	Правила ужина (лёгкая пища, время ужина). Какие продукты лучше есть вечером.	Составление полезного ужина, сравнение дневного и вечернего меню.	https://edsoo.ru/
33	Подведем итоги. Создание газеты «Как правильно питаться»	1	Обобщение всего курса. Рефлексия.	Коллективная проектная работа – создание стенгазеты с правилами, рисунками, рецептами, стихами. Защита	https://edsoo.ru/

				газеты перед другими классами.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игра «Путешествие по улице правильного питания».	1	Вводное занятие- игра, которое задаёт маршрут по новому разделу. Повторение ранее изученного и настрой на изучение сезонности продуктов, витаминов, напитков и вкусов.	Командная игра- путешествие по станциям (например, «Овощная», «Фруктовая», «Витаминная», «Водная») Выполнение заданий, получение маршрутных листов, обсуждение девиза курса.	https://edsoo.ru/
2	Каждому овощу свое время.	1	Сезонность овощей. Какие овощи созревают летом, осенью, какие хранятся зимой. Польза свежих овощей.	Работа с календарём созревания овощей, игра «Собери урожай», обсуждение, почему важно есть овощи в сезон.	https://edsoo.ru/

3	Праздник урожая.	1	Обобщение знаний об осенних овощах и фруктах. Народные традиции сбора урожая.	Выставка даров осени, конкурс загадок, поделок из овощей, хороводная игра.	https://edsoo.ru/
4	Конкурс рисунков «Чудо-овощи».	1	Развитие воображения и закрепление знаний о форме, цвете и пользе овощей.	Рисование необычных овощей (фантазийных), создание «галереи овощей», рассказ о своём рисунке.	https://edsoo.ru/
5	Викторина «В овощном магазине».	1	Закрепление знаний об овощах в игровой форме (названия, цвет, вкус, как растут).	Командная викторина с вопросами, ребусами, загадками. Игра в «продавцов и покупателей» с описанием овоща.	https://edsoo.ru/
6	Проект «Витаминная азбука».	1	Создание коллективного продукта – азбуки, где каждая буква – витамин или полезный	Распределение букв, поиск информации, оформление страниц (рисунок + текст), презентация	https://edsoo.ru/

			продукт.	готовой «азбуки».	
7	Где найти витамины весной?	1	Проблема авитаминоза весной. Какие продукты помогают восполнить запас витаминов (зелень, квашеная капуста, цитрусовые, шиповник).	Проблемная беседа, составление списка «весенних витаминов», сравнение зимнего и весеннего меню.	https://edsoo.ru/
8	Витамины на подоконнике.	1	Выращивание зелени (лук, петрушка, укроп) дома как источник витаминов весной.	Практическая работа: посадка лука в стаканчики, наблюдение за ростом, заполнение дневника наблюдений.	https://edsoo.ru/
9	Что такое сухофрукты?	1	Сухофрукты как способ сохранить витамины. Виды сухофруктов (изюм, курага, чернослив, финики). Их польза.	Рассматривание сухофруктов, дегустация (с разрешения), игра «Угадай по вкусу», сравнение с свежими фруктами.	https://edsoo.ru/
10	Игра «Вкусные истории».	1	Закрепление	Дети	https://edsoo.ru/

			знаний о витаминах и продуктах через творческое рассказывание.	придумывают истории «от лица» витаминов или продуктов, инсценируют их, выступают перед классом.	
11	Как сделать запасы витаминов на зиму?	1	Способы заготовки ягод и овощей (варенье, заморозка, компоты, соленья). Сравнение пользы свежих и заготовленных продуктов.	Составление «бабушкиных рецептов», рисование банок с заготовками, игра «Что кладем в кладовку?».	https://edsou.ru/
12	Зачем человек употребляет жидкость?	1	Роль воды в организме. Сколько воды нужно пить. Признаки обезвоживания.	Опыт «Вода и организм» (наблюдение), норма питьевого режима, составление своего графика питья.	https://edsou.ru/
13	Интерактивная экскурсия в «Музей воды».	1	Круговорот воды в природе, свойства воды, её значение для живых существ.	Просмотр видео/презентации, эксперименты с водой (запах, цвет, прозрачность,	https://edsou.ru/

				растворимость), викторина.	
14	Ценности разных напитков.	1	Сравнение напитков: вода, соки, чай, компот, газированные напитки, какао. Полезные и вредные напитки.	Анализ состава напитков (этикетки), игра «Полезно – вредно», составление рейтинга напитков.	https://edsoo.ru/
15	«Эликсиры здоровья» народов России	1	Традиционные напитки разных народов (квас, морс, сбитень, талкан, чай с травами). Их польза и история.	Виртуальное путешествие по регионам, дегустация травяных чаёв, создание своей «этнической» рецептуры.	https://edsoo.ru/
16	Праздник чая.	1	Обобщение знаний о напитках, культура чаепития. Чай – полезный напиток.	Чаепитие с правилами этикета, игры о чае, конкурс на лучшую «чайную историю», сервировка стола.	https://edsoo.ru/
17	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Связь питания и физической силы. Продукты для мышц и энергии.	Беседа о спортсменах, рассматривание пирамиды	https://edsoo.ru/

				питания, составление «спортивного» меню.	
18	Высококалорийные продукты.	1	Что такое калории. Продукты с высокой энергетической ценностью. Когда они нужны.	Работа с таблицей калорийности, сравнение продуктов, игра «Энергетический аукцион».	https://edsoo.ru/
19	Мед.	1	Мёд как ценный продукт: состав, виды, польза для иммунитета и силы. Правильное употребление мёда.	Рассматривание мёда (цвет, аромат), рассказ о пчёлах, игры «Угадай мёд по описанию», обсуждение правил хранения.	https://edsoo.ru/
20	Орехи.	1	Орехи – источник белка и жиров. Виды орехов (грецкий, фундук, кешью, миндаль). Их польза. Мера в употреблении.	Изучение коллекции орехов (или изображений), игра «Ореховый аукцион», решение задач «Сколько орехов можно съесть в день?».	https://edsoo.ru/
21	Шоколад.	1	Виды шоколада	Изучение	https://edsoo.ru/

			(тёмный, молочный, белый). Польза горького шоколада. Вред избытка сладкого.	упаковок, сравнительный анализ, дегустация (с разрешения), обсуждение, какой шоколад полезнее.	
22	Игра «Меню спортсмена».	1	Применение знаний на практике – составление правильного меню для спортсмена.	Ролевая игра, где дети в роли диетологов составляют меню для разных видов спорта (футболист, пловец, шахматист).	https://edsoo.ru/
23	Сладости. Вредны или полезны?	1	Дискуссия о сладостях. Чем можно заменить конфеты. Зефир, мармелад, пастила – полезные альтернативы.	Дебаты, работа в группах «За» и «Против», изготовление плаката «Полезные сладости».	https://edsoo.ru/
24	Праздник «Сладкоежка».	1	Итоговое занятие раздела: здоровый и вкусный праздник.	Конкурсы (например, «Угадай сладость по запаху»), выступления, чаепитие с	https://edsoo.ru/

				полезными сладостями (фрукты, зефир, орехи, мёд).	
25	На вкус и цвет товарищей нет.	1	Индивидуальные вкусовые предпочтения. Почему мы по-разному чувствуем вкусы. Основные виды вкусов (сладкий, кислый, солёный, горький).	Эксперимент с продуктами разных вкусов, обсуждение, сравнение ощущений.	https://edsoo.ru/
26	Практическая работа «Определи вкус продукта».	1	Развитие сенсорных навыков: определение вкуса вслепую.	Проба продуктов с закрытыми глазами (безопасные продукты: яблоко, лимон, огурец, морковь, хлеб), описание вкуса.	https://edsoo.ru/
27	Игра «Приготовь блюдо».	1	Закрепление знаний о сочетании вкусов и продуктов.	Игра, где дети «готовят» блюдо из предложенных ингредиентов (карточки), защищают свой рецепт, объясняя	https://edsoo.ru/

				сочетание вкусов.	
28	Соль.	1	Соль – зачем она нужна, норма потребления, интересные факты о соли. Опасность пересола.	Эксперимент с растворением соли, изучение пословиц, обсуждение, в каких продуктах уже есть соль.	https://edsou.ru/
29	Пряности.	1	Что такое пряности (специи). Как они меняют вкус блюд. Полезные свойства трав и корней.	Знакомство с пряностями по запаху (корица, ваниль, гвоздика, имбирь, перец), игра «Угадай по запаху», обсуждение их пользы.	https://edsou.ru/
30	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	Общий обзор витаминов, которые содержатся в овощах, ягодах и фруктах. Цветовая гамма и витамины (красный, оранжевый, зелёный и др.).	Классификация продуктов по группам, составление «цветной» таблицы витаминов, игра «Красный, жёлтый, зелёный» (продукты).	https://edsou.ru/
31	Ягоды.	1	Виды ягод	Рассматривание	https://edsou.ru/

			(садовые и лесные). Их польза. Когда и как их есть. Осторожность с неизвестными ягодами.	муляжей или иллюстраций, работа с памяткой «Съедобные – несъедобные ягоды», игра «Ягодное лукошко».	
32	Фрукты и овощи.	1	Сравнение овощей и фруктов: что общего, чем отличаются. Как их правильно мыть и чистить.	Сравнительная таблица, игра «Вершки и корешки» (усложнённая), практические советы по мытью, загадки.	https://edsoo.ru/
33	Промежуточная аттестация (открытое мероприятие) КВН «Капустник».	2	Итоговое обобщение всех пройденных тем через командную игру (КВН). Проверка знаний в весёлой соревновательной форме.	Команды, конкурсы (разминка, «Угадай овощ/фрукт», «Полезный завтрак», «Пантомима», «Домашнее задание» – сценка о здоровом питании). Приглашённые	https://edsoo.ru/

				гости (родители, другие классы). Награждение.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Давайте познакомимся!	1	Вводное занятие. Знакомство с новыми разделами курса, повторение правил здорового питания, мотивация к изучению состава пищи и кулинарных традиций.	Беседа-знакомство, просмотр презентации о путешествии в мир питания, обсуждение вопросов: «Что мы уже знаем о еде?», «Чему хотим научиться?».	https://edsoo.ru/
2	Семейная викторина «Поле чудес».	1	Активизация знаний о продуктах, витаминах, правилах питания через игру по типу «Поле чудес».	Командная викторина с вращением барабана (или имитация), вопросы о питании, отгадывание слов- продуктов, участие родителей (внеурочно).	https://edsoo.ru/
3	Игра «Аукцион».	1	Закрепление знаний о полезных	Дети «продают» продукты, называя их полезные свойства.	https://edsoo.ru/

			свойствах продуктов через игровой аукцион.	Побеждает тот, кто назовёт больше достоинств продукта.	
4	Из чего состоит наша пища.	1	Введение понятий: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Зачем организму нужны эти компоненты.	Рассказ учителя с опорой на схему «Пирамида питания», работа с карточками-«кирпичиками» (составление модели пищи).	https://edsoo.ru/
5	Структурные компоненты пищи.	1	Углублённое рассмотрение белков, жиров и углеводов. Примеры продуктов, богатых каждым компонентом.	Групповая работа: дети сортируют продукты по группам (белковые, жиросодержащие, углеводные). Заполнение таблицы.	https://edsoo.ru/
6	Дневник здоровья.	1	Практическое применение знаний – анализ своего рациона.	Заполнение страницы дневника: «Какие белки/жиры/углеводы я съел сегодня?», сравнение с нормой, выводы.	https://edsoo.ru/
7	Игра «Меню сказочных героев».	1	Закрепление знаний о компонентах пищи через игру	Дети составляют меню для Буратино (нужны углеводы для энергии), для богатыря (белки	https://edsoo.ru/

			(составление рациона для известных персонажей).	для силы) и т.п. Обсуждение.	
8	Что нужно есть в разное время года.	1	Сезонные продукты питания. Зимой – больше калорийной пищи, летом – больше воды и свежих фруктов.	Сезонные продукты питания. Зимой – больше калорийной пищи, летом – больше воды и свежих фруктов.	https://edsoo.ru/
9	Польза овощей, фруктов, соков.	1	Конкретные витамины в разных фруктах и овощах. Свежевыжатые соки – польза и мера.	Викторина «Витаминная корзина», практическая работа (сравнение сока из магазина и свежего), рисование «Витаминного дерева».	https://edsoo.ru/
10	Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России.	1	Разнообразие национальных кухонь России (башкирская, татарская, кавказская, сибирская и др.). Климат и продукты.	Просмотр презентации, работа с картой России, составление коллекции названий национальных блюд.	https://edsoo.ru/
11	Кухня народов ханты и манси.	1	Особенности	Рассказ учителя,	https://edsoo.ru/

			питания коренных народов Севера: рыба, оленина, ягоды, строганина. Связь с природой.	рассматривание иллюстраций, моделирование обеда в чуме, обсуждение, чем питание северян отличается от нашего.	
12	Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи».	1	Изучение семейных кулинарных традиций.	Презентация (рассказ + рисунок/фото) любимого семейного блюда, голосование, награждение.	https://edsoo.ru/
13	Игра «В гостях у бабушки Припасихи».	1	Обобщение знаний о сезонных заготовках (соленья, варенья, компоты).	Игра-путешествие с заданиями: отгадать заготовку по описанию, разложить банки по сезонам, помощь бабушке по хозяйству.	https://edsoo.ru/
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Особый режим питания для спортсменов: больше белка, углеводов до тренировки, вода, режим приёма пищи.	Беседа о спортивных нагрузках, составление меню до и после тренировки, обсуждение перекусов.	https://edsoo.ru/
15	Дневник здоровья «Мой день».	1	Самонаблюдение:	Заполнение таблицы	https://edsoo.ru/

			что и когда я ем в течение дня, как это связано с моей активностью.	питания по часам, анализ: хватает ли энергии, есть ли переизбыток.	
16	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	1	Закрепление темы через семейное спортивно-познавательное мероприятие.	Эстафеты, викторины о питании и спорте, приготовление полезного перекуса вместе с родителями.	https://edsoo.ru/
17	Где и как готовят пищу.	1	Места приготовления пищи (домашняя кухня, столовая, ресторан). Способы обработки продуктов (варка, жарка, запекание, пар).	Работа с иллюстрациями, игра «Что лишнее?» (по способам готовки), беседа о безопасности на кухне.	https://edsoo.ru/
18	Экскурсия в школьную столовую.	1	Практическое знакомство с процессом приготовления массового питания.	Посещение столовой, беседа с поваром, наблюдение за работой оборудования, обсуждение меню.	https://edsoo.ru/
19	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	Развитие фантазии и	Рисование интерьера, роботов-поваров,	https://edsoo.ru/

			закрепление знаний о правильном питании.	здоровых блюд в столовой будущего, защита проектов.	
20	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	Анализ литературного произведения с точки зрения гигиены и порядка в приготовлении пищи.	Чтение/просмотр, обсуждение: почему убежала посуда, правила чистоты и порядка на кухне.	https://edsoo.ru/
21	Повар – профессия древняя.	1	История профессии повара от древности до наших дней. Первые повара, эволюция кухонной техники.	Просмотр видео или презентации, рассказы детей о поварах в семье, сюжетно-ролевая игра «Я – повар».	https://edsoo.ru/
22	Как правильно накрыть стол.	1	Правила сервировки стола: скатерть, приборы (вилка, нож, ложка), посуда, салфетки. Расположение предметов.	Беседа, рассматривание схемы сервировки, отработка на макетах (бумажная посуда).	https://edsoo.ru/

23	Игра «Накрываем стол».	1	Практическое закрепление правил сервировки.	Командная игра: кто быстрее и правильнее накроет стол для обеда/ужина/праздника. Обсуждение ошибок.	https://edsoo.ru/
24	Конкурс «Салфеточка».	1	Декоративная часть сервировки – складывание салфеток.	Мастер-класс по складыванию салфеток (конверт, веер, цветок), конкурс на лучшую композицию.	https://edsoo.ru/
25	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1	Знакомство с историей посуды: глиняные горшки, чугуны, самовар, современные кастрюли и сковороды.	Виртуальная экскурсия, отгадывание предметов (загадки), обсуждение, чем пользовались бабушки.	https://edsoo.ru/
26	Молоко и молочные продукты.	1	Состав молока, его польза для костей и зубов. Виды молочных продуктов (кефир, йогурт, ряженка, сливки, сметана, творог).	Составление «молочного дерева», игра «Угадай продукт по описанию», изучение упаковок.	https://edsoo.ru/
27	Кисломолочные напитки.	1	Отличие кисломолочных напитков от	Дегустация (с разрешения) кефира, йогурта, ряженки.	https://edsoo.ru/

			молока. Процесс брожения. Польза для пищеварения.	Сравнение вкуса, внешнего вида. Обсуждение, кому что полезно.	
28	Практическая работа «Молочное меню на неделю».	1	Составление разнообразного меню с включением молочных продуктов каждый день.	Дети в группах планируют недельное меню (завтраки, полдники, ужины с молочными блюдами). Защита проекта.	https://edsoo.ru/
29	Все о сыре.	1	Сыр – ценный молочный продукт. Виды сыров (твёрдые, мягкие, плавленые). Как делают сыр.	Рассматривание сыров (фото, иллюстрации), игра «Сырный аукцион», обсуждение пользы сыра для зубов.	https://edsoo.ru/
30	Зерновые культуры. Блюда из зерна.	1	Основные зерновые культуры (пшеница, рожь, овёс, ячмень, рис, кукуруза). Какие блюда из них делают (каши, хлеб, макароны).	Рассматривание колосьев (иллюстрации) и круп, игра «Угадай крупу», составление карты «Путь зерна».	https://edsoo.ru/
31	Хлеб.	1	Хлеб – главный продукт. История	Просмотр фильма о хлебопечении, чтение	https://edsoo.ru/

			хлеба, процесс выпечки. Бережное отношение к хлебу.	пословиц, игра «Что можно сделать из муки?», рисование «Хлебного поля».	
32	Хлебобулочные и кондитерские изделия. Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	Разнообразие изделий из теста (плюшки, батоны, каравай, пироги, пряники, печенье). Связь с праздниками.	Лепить из солёного теста хлебобулочные изделия, придумывать им названия, конкурс на самый красивый «каравай».	https://edsoo.ru/
33	Экскурсия на хлебозавод (кондитерский цех).	1	Реальное или виртуальное знакомство с производством хлеба и сладостей.	Экскурсия, наблюдение за этапами выпечки, дегустация свежей продукции, обсуждение впечатлений.	https://edsoo.ru/
34	Промежуточная аттестация. Выступление агитбригад «Правильное питание. Самое полезное блюдо» (открытое мероприятие)	1	Итоговое обобщение курса в творческой форме.	Подготовка и выступление агитбригад с рассказами о правильном питании, демонстрацией «самого полезного блюда» (можно нарисовать, слепить, принести фото), защита рецепта, сценки, стихи, песни.	https://edsoo.ru/

				Оценка жюри и зрителей.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.	1	Введение в тему: что такое дикорастущие растения, какие из них можно употреблять в пищу (крапива, щавель, сныть, дикий лук, папоротник, грибы, ягоды). Значение дикоросов в питании народов Севера.	Рассказ учителя, работа с гербарием или иллюстрациями, обсуждение вопроса «Какие растения вокруг нас можно есть?», знакомство с понятием «дикоросы».	https://edsoo.ru/
2	Природные богатства Югры.	1	Региональный компонент (ХМАО-Югра): леса, болота, реки богаты ягодами, грибами, рыбой.	Просмотр презентации «Природа Югры», работа с картой округа, заполнение таблицы «Что растёт в наших лесах», обсуждение, как люди	https://edsoo.ru/

			Основные дикоросы региона (клюква, брусника, морошка, голубика, шиповник, кедровые орехи).	используют эти дары.	
3	Викторина «Дикорастущие растения».	1	Закрепление знаний о дикорастущих съедобных и несъедобных растениях в игровой форме.	Командная викторина с вопросами (загадки, «четвёртый лишний», определение растения по описанию), конкурс «Знатоки леса».	https://edsoo.ru/
4	Всей семьей идем в поход.	1	Правила поведения в лесу, сбор и использование дикоросов в походных условиях. Что можно взять с собой, а что найти в лесу.	Беседа о туристском снаряжении, обсуждение списка необходимых продуктов в походе, моделирование походной кухни (костёр, посуда, приготовление).	https://edsoo.ru/
5	Из истории походов.	1	Как люди путешествовали и питались в	Рассказ учителя, просмотр иллюстраций, обсуждение отличий походов раньше	https://edsoo.ru/

			походах в старину. Охотники, собиратели, первые туристы.	и сейчас, чтение отрывков из книг о путешествиях.	
6	Игра «Походная математика».	1	Практическое применение математических навыков в походных условиях: расчёт продуктов, воды, времени.	Решение задач: «Сколько граммов крупы нужно на 10 человек?», «Сколько дней хватит воды?», расчет веса рюкзака, игра- соревнование.	https://edsoo.ru/
7	Грибы.	1	Съедобные и несъедобные грибы. Правила сбора грибов. Строение гриба. Полезные свойства и меры предосторожности.	Работа с иллюстрациями/муляжами грибов, игра «В лес за грибами» (сортируем съедобные/несъедобные), памятка грибника, отгадывание загадок.	https://edsoo.ru/
8	Ягоды.	1	Лесные и садовые ягоды. Полезные свойства (витамины), отличие съедобных от ядовитых.	Дегустация (при возможности) сушёных или замороженных ягод, игра «Угадай ягоду по описанию/вкусу», составление ягодного календаря.	https://edsoo.ru/

			Способы употребления (свежие, варенье, сушка, заморозка).		
9	Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках».	1	Обобщение знаний о дикоросах через творческие исследовательские проекты.	Подготовка и защита проектов (индивидуальных или групповых) – плакаты, альбомы, презентации о съедобных растениях, грибах, ягодах, в том числе о традициях их использования.	https://edsoo.ru/
10	Чайные традиции.	1	История чая, появление чая в России. Виды чая (чёрный, зелёный, красный, травяной, фруктовый). Травяные сборы из дикоросов (иван-чай, мята, шиповник, липа).	Рассказ учителя, рассматривание разных чаёв (заварка в пакетиках или рассыпного), знакомство с «русским» и «восточным» чаепитием.	https://edsoo.ru/
11	Гостиная «У самовара».	1	Итоговое занятие по разделу дикоросов и чайных традиций.	Имитация чаепития с самоваром (можно нарисованным), чтение стихов, инсценировка,	https://edsoo.ru/

			Культура русского чаепития.	беседа о традициях, конкурс на лучший травяной чай (по рецепту, описанному детьми).	
12	Что и как приготовить из рыбы.	1	Ценность рыбы как продукта питания. Способы приготовления рыбы (варёная, жареная, паровая, запечённая, вяленая, солёная). Что входит в состав рыбных блюд.	Беседа, работа с иллюстрациями, составление меню с рыбными блюдами, обсуждение: «Какую рыбу мы едим дома?».	https://edsoo.ru/
13	Морская и речная рыба.	1	Отличия морской и речной рыбы (внешний вид, вкус, кости, польза). Примеры видов.	Сравнительная таблица, игра «Морская или речная?» (распределение картинок), рассматривание иллюстраций.	https://edsoo.ru/
14	Промысловые виды рыб народов Югры.	1	Региональный компонент: рыбы Оби и Иртыша (осётр, нельма, муксун, язь, щука). Значение рыбы в	Просмотр видео/презентации о рыболовстве в Югре, рассказ о традиционной югорской кухне (строганина, уха),	https://edsoo.ru/

			жизни народов ханты и манси.	обсуждение бережного отношения к природе.	
15	Уха.	1	Уха – традиционное рыбное блюдо. Виды ухи, её состав, особенности приготовления на костре.	Знакомство с рецептом (можно нарисовать пошагово), игра «Что кладём в уху?», прослушивание описания походной ухи.	https://edsoo.ru/
16	Конкурсная программа «Веселый рыболов».	1	Обобщение знаний о рыбе, рыбных блюдах и рыболовстве в соревновательной форме.	Эстафеты («Поймай рыбку» с удочкой), викторина, конкурс загадок, рисунков на тему рыбной ловли.	https://edsoo.ru/
17	Дары моря. Морепродукты.	1	Понятие о морепродуктах: водоросли, креветки, мидии, кальмары, крабы. Их польза (йод, белок). Способы приготовления и употребления.	Рассматривание иллюстраций, обсуждение, пробовали ли дети морепродукты, сравнение с рыбой.	https://edsoo.ru/
18	Викторина «В гостях у Нептуна».	1	Закрепление знаний о морских	Командная викторина с вопросами, загадками,	https://edsoo.ru/

			обитателях, которые идут в пищу, а также о рыбах.	игрой «Обитатели морей» (распределение по группам).	
19	Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.	1	Практическое знакомство с ассортиментом рыбы и морепродуктов в магазине. Умение выбирать свежий продукт.	Экскурсия (реальная или виртуальная), рассматривание упаковок, ценников, виды обработки рыбы (свежая, замороженная, консервы, копчёная). Заполнение «походного листа».	https://edsoo.ru/
20	Кулинарное путешествие по России.	1	Разнообразие кухонь регионов России: север, Кавказ, Поволжье, Сибирь, Урал. Климатические и культурные особенности.	Работа с картой России, «виртуальное путешествие» по городам с остановками для знакомства с блюдами, заполнение маршрутного листа.	https://edsoo.ru/
21	Традиционные блюда финно-угорских народов.	1	Кулинарные традиции народов финно-угорской группы (ханты, манси, коми, удмурты, марийцы).	Кулинарные традиции народов финно-угорской группы (ханты, манси, коми, удмурты, марийцы). Основные продукты и блюда.	https://edsoo.ru/

			Основные продукты и блюда.		
22	Кулинарные традиции моей семьи.	1	Изучение семейных рецептов, блюд, которые передаются из поколения в поколение.	Рассказы детей (домашнее задание) о семейном блюде с фото или рисунком, мини-выставка «Семейные рецепты».	https://edsoo.ru/
23	Мини-проект «Съедобная азбука».	1	Создание своей азбуки, где на каждую букву – продукт или блюдо здорового питания.	Распределение букв, поиск информации, оформление страниц в тетради/альбоме, презентация своих страниц.	https://edsoo.ru/
24	Проект «Кулинарный глобус».	1	Обобщающий проект – создание карты мира/России с приклеенными рецептами и блюдами разных народов.	Коллективная работа: наклеивают названия блюд на географические точки, зачитывают рецепты, обсуждают, как климат влияет на еду.	https://edsoo.ru/
25	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Учимся готовить простые и сытные блюда из доступных продуктов	Беседа, мозговой штурм «Что можно съесть, если в доме только...», работа в группах.	https://edsoo.ru/

			(макароны, картошка, яйца, крупы, овощи). Развитие кулинарной находчивости.		
26	Блюда из картошки.	1	Картофель как основной продукт. Способы приготовления: варка, жарка, запекание, пюре. Польза и мера.	Игра «Способы приготовления картошки», составление «меню из картошки», обсуждение интересных фактов.	https://edsoo.ru/
27	Конкурс «На необитаемом острове».	1	Применение знаний на практике – выживание на острове с ограниченным набором продуктов.	Командная игра-фантазия: выбрать 5 продуктов из списка, предложить меню на день, обосновать выбор. Оценивается рациональность и полезность.	https://edsoo.ru/
28	Дневник здоровья «Мое недельное меню».	1	Самостоятельное планирование полноценного меню на неделю из доступных и полезных	Заполнение таблицы завтрак-обед-полдник-ужин на неделю, анализ на соответствие нормам питания.	https://edsoo.ru/

			продуктов.		
29	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	Развитие моторики и творческих способностей на основе макаронных изделий (как сырья, которое всегда есть дома).	Аппликация или объёмные фигуры из макарон разных видов (спирали, трубочки, бантики), оформление композиций.	https://edsoo.ru/
30	Как правильно вести себя за столом.	1	Основные правила поведения за столом (посадка, использование приборов, беседа во время еды, благодарность).	Беседа, просмотр иллюстраций «Что неправильно?», отработка правил на манекенах или в игровой ситуации.	https://edsoo.ru/
31	Этикет.	1	Что такое этикет. Столовый этикет в разных культурах. Как пользоваться ножом и вилок, как есть суп, хлеб.	Практическая отработка (на игрушечной или бумажной посуде), разыгрывание сценок «За столом», обсуждение ошибок.	https://edsoo.ru/
32	Правила и этикет шведского стола.	1	Особенности поведения за шведским столом (набор тарелок, очерёдность, не	Имитация шведского стола в классе (выставка муляжей), разыгрывание ситуации, обсуждение правил.	https://edsoo.ru/

			отходить от стола с едой).		
33	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	Проверка знаний за весь курс (или за данный год) в письменной форме.	Выполнение тестовых заданий (выбор ответа, сопоставление, короткий ответ), самооценка, разбор трудных вопросов.	https://edsoo.ru/
34	Промежуточная аттестация «Праздник жителей города здоровья». http://pravpit-children.ru/city.html (открытое мероприятие)	1	Итоговое открытое мероприятие для родителей и школы, обобщающее все полученные знания.	Костюмированное представление, стихи, песни, сценки о здоровом питании, демонстрация «полезных блюд» (рисунки, поделки), награждение лучших знатоков, чаепитие с полезными угощениями. Интерактивное взаимодействие с родителями.	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			