**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22»**

|  |  |
| --- | --- |
| **УТВЕРЖДЕНО:**  протоколом Педагогического Совета  от 29.08.2018 г. № 1 | **СОГЛАСОВАНО:**  Вр.и.о. директора МКОУ НОШ № 22  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.И. Сивальнева  «29» августа 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

занятий по курсу «Разговор о правильном питании»

**на 2018-2019 учебный год**

Классы **1-4**

Учитель **Бабай Ирина Евгеньевна, Сивальнева Евгения Ивановна**

Количество часов: **15**

Планирование составлено на основе рабочей тетради «Разговор о правильном питании»

Тематическое планирование составил (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (расшифровка подписи)

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Все учащиеся должны обладать знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи на протяжении всей жизни. Кроме того, персоналу школы следует позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни.

Программа школьного питания должна эффективно использовать школьные и общественные ресурсы и равно обслуживать нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа обучения здоровому питанию» обозначает спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

**Под здоровым питанием понимается питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.**

В настоящее время вопросам обеспечения здорового питания уделяется большое внимание.

Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года», которым предусмотрен комплекс мероприятий, и по которым на первый план выходит дефицит витаминов, особенно минеральных веществ и микроэлементов (кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк), что способствует ослаблению иммунитета. В жизни человека есть несколько периодов, в которых играет большую роль правильное питание. Это возраст ребёнка от 0 до 3 лет, дошкольный и школьный период, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируется нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьёзно нарушать физическое и умственное развитие ребёнка. Реализация данной программы, прежде всего, выполняет требования ФГОС начального, основного и среднего общего образования.

**Общая характеристика программы**

Программа курса по формированию культуры здорового питания включает в себя три модуля:

- для обучающихся 1-4 классов, начальное общее образование

Программу обучения здоровому образу жизни, которая преподается в каждом классе, начиная с детского сада и вплоть до выпускного класса. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

**знаний** о питании, включая, но, не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употребление диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;

**умений**, связанных с питанием, включая, планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

**Цель программы:**

**Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.**

**Задачи:**

1. Формировать и развивать представления у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.
3. Расширять знания о правилах рационального питания и их роли в сохранении и укреплении здоровья и вести профилактику нерационального питания, связанных с риском для здоровья.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания;
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
6. Информировать обучающихся о национальных традициях своего народа и традициях других народов, развивая при этом творческие способности и расширяя кругозор.

Программа предусматривает организацию Дней здоровья, соревнований, конкурсов, праздников, где бы учащиеся смогли продемонстрировать свои практические умения, полученные в результате изучения данной программы.

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны:

- подчеркивать привлекательные черты здорового питания,

- активизировать практическую деятельность всех учащихся,

- соответствовать физическому и духовному развитию обучающихся,

- быть увлекательными и интересными по содержанию.

Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Педагоги и сотрудники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя обучение здоровому питанию и физической активности.

**Нормативная база**

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 г. № 273 (ч.I ст. 12, п. 9 ст. 2, п.5 ст. 12, ч. 7 ст. 12).

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2013 г. №08-2053

3. Приказ Министерства образования науки России от 6 октября 2009 г. №1897 от 17 мая 2012 №413

4. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;

5.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

6. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года».

7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2. 2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» №22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.

8. «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года»

**Программа организации и развития**

**культуры здорового питания**

Программа «Культура здорового питания» рассчитана на 1 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-4 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, кружки, проекты), так и воспитательной деятельности.

**Основные задачи по организации питания:**

* Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся, установленных администрацией Шпаковского района;
* Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
* Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
* Повышение культуры питания;
* Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
* Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Каждый модуль программы включает **личностные результаты**

**1-4 классы** – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на ЗОЖ

**Метапредметные результаты:**

**1-4 классы** – овладение начальными сведениями

**Предметные результаты:**

**1-4 классы –** получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и о важности правильного выбора профессии.

**Содержание программы для обучающихся 1-4 классов.**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

**Раздел I**. Как устроен человек.

Строение человека. Органы пищеварения.

**Раздел 2**. Личная гигиена.

Понятие «гигиена» - личная гигиена. Правила личной гигиены – уход за лицом, руками, ногтями, телом, волосами. Правила личной гигиены.

**Раздел 3.** Чтобы зубы не болели.

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

**Раздел 4**. Береги зрение смолоду.

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

**Раздел 5**. Как правильно питаться.

Значение питания в жизни человека. Всё ли мы знаем о здоровой пище. Питание школьников.

**Раздел 6**. Наше здоровье в наших руках.

Пирамида здорового питания. Характеристика ступеней здорового питания.

**Заключение**

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Цель | Задачи | | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Если хочешь быть здоров** | *Познакомить* учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. | **формировать** представление о ценности здоровья, значении правильного питания | | Здоровье, питание, правила питания | Урок-игра | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | -знать героев программы;  -уметь называть полезные продукты | -х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;  - *добывать* новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;  *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  *делать* предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  *анализировать* собственные действия по режиму питания;  *Формировать* умения самооценки и самоконтроля;  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке |
| 2 | **Самые полезные продукты** | *Дать* представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты | **формировать** представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда  **формировать** представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека  **формировать** представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | | Продукты, блюда, здоровье | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. |
| 3 | **Как правильно есть** | *Сформировать* у школьников представление об основных принципах гигиены питания | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;  **развивать** основные гигиенические навыки, связанные с питанием | Питание, здоровье, правила гигиены | | Игра-обсуждение «Законы питания» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | -знать правила гигиены питания;  -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; |
| 4 | **Удивительные превращения пирожка** | *Дать представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | **формировать** представление о роли регулярности питания для здоровья;  **формировать** представление об основных требованиях к режиму питания | | Здоровье, питание, режим | Соревнование  Тест. | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать |
| 5 | **Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной** | *Сформировать* у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | **формировать** представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;  **расширить** представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака  **формировать** представление о каше как полезном и вкусном блюде | | Завтрак, режим, меню, каша, крупа | Конкурс «самая вкусная и полезная каша» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. |
| 6 | **Плох обед, если хлеба нет** | *Сформировать* представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | **формировать** представление об обеде как обязательной части ежедневного меню  формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Урок –представление (театрализованный) | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о ежедневном рационе питания школьника |
| 7 | **Полдник. Время есть булочки** | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню  формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах; |
| **2 класс** | | | | | | | | |
| 8 | **Пора ужинать** | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню  расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина | | Ужин, меню | Урок-практикум | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |
| 9 | **Где найти витамины весной** |  | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов  формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | | Витамины, фрукты, овощи | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс |  |
| 10 | **Как утолить жажду** | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | формировать представление о роли воды для организма человека  расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать о вреде газированных напитков,  Знать о важности достаточного потребления воды |
| 11 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее** | *-сформировать* представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья  формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | | Здоровье, спорт, питание | Урок- игра «Мой день» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;  -работать по предложенному учителем плану;  - отличать верно выполненное задание от неверного;  - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;  - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - слушать и понимать речь других;  - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;  - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 12 | **На вкус и цвет товарищей нет** | -*познакомить* детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд  формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса  формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | | Вкус, блюда, продукты | Урок-исследование | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания |
| 13 | **Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты** | *-познакомить* детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов  расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека |
| 14 | **Каждому овощу — свое время** | *-познакомить* детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | развивать представление о пользе фруктов и овощей  формировать представление о сезонных фруктах и овощах | | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать о пользе овощей;  уметь готовить витаминные салаты |
| 15 | **Праздник урожая** | -*закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | обобщить знания о правильном питании  расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать основные законы здорового питания |

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 класс** | | | | | | | |  |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Давайте познакомимся** | -*обобщение* знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы;  -*формирование* представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» | обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания  развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека | Здоровье, питание | Урок –викторина  «поле чудес» | Интегрирована  Окружающий мир», 3 класс | Знать новых героев программы | ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему  - высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;  -работать по предложенному учителем плану;  - отличать верно выполненное задание от неверного;  - *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |
| 2 | **Из чего состоит наша пища** | -*формирование* представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья | формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ  формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Проектная деятельность | Интегрирована  Окружающий мир», 3 класс | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. |
| 3 | **Что нужно есть в разное время года** | -*формирование* представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года  расширять представление о значимости разнообразного питания  расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Урок – совместный с родителями | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать о традициях своего народа;  Знать о пользе овощей и фруктов. | определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке; |
| 4 | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | *- формирование* представления озависимости рациона питания от физической активности | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека  развивать представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 5 | **Где и как готовят пищу** | -*формирование* представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;  -*формировать* навыки осторожного поведения на кухне. | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи  развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. |  |
| 6 | **Как правильно накрыть стол** | -*формирование* представлений детей о предметах сервировки стола | Развивать представление о правилах сервировки стола  развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | Сюжетно-ролевая игра | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | - знать правила сервировки стола,  -уметь применять эти правила. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).    - |
| 7 | **Молоко и молочные продукты** | -*формирование* представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона  расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах |
| **4 класс** | | | | | | | |
| 8 | **Блюда из зерна** | *- формирование* представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона  развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна  расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна |
| 9 | **Какую пищу можно найти в лесу** | *-формирование* знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности  расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений  расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |
| 10 | **Что и как можно приготовить из рыбы** | *- формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд; | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд  расширять представление об ассортименте блюд из рыбы  формировать представление о природных ресурсах своего края | Рыба, рыбные блюда | Викторина «По рыбным местам» | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; |
| 11 | **Дары моря** | -*формирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены  формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма |
| 12 | «**Кулинарное путешествие» по России** | -*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа  расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд |  |
| 13. | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | *-формирование* представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов  развивать интерес к приготовлению пищи | Кулинария, питание, здоровье, блюда | Урок- презентация | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 14 | **Как правильно вести себя за столом** | *-формирование* представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом  формировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать и уметь применять правила поведения за столом |