

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Заводского района муниципального образования «Город  
Саратов»**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа № 91»**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_\_

от «30» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по  
УВР МАОУ «ООШ № 91»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ Н.В.Попова/

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ «ООШ № 91»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ О.В.Голянова/

Приказ № \_189

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1-4 классов

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«30» августа 2023г

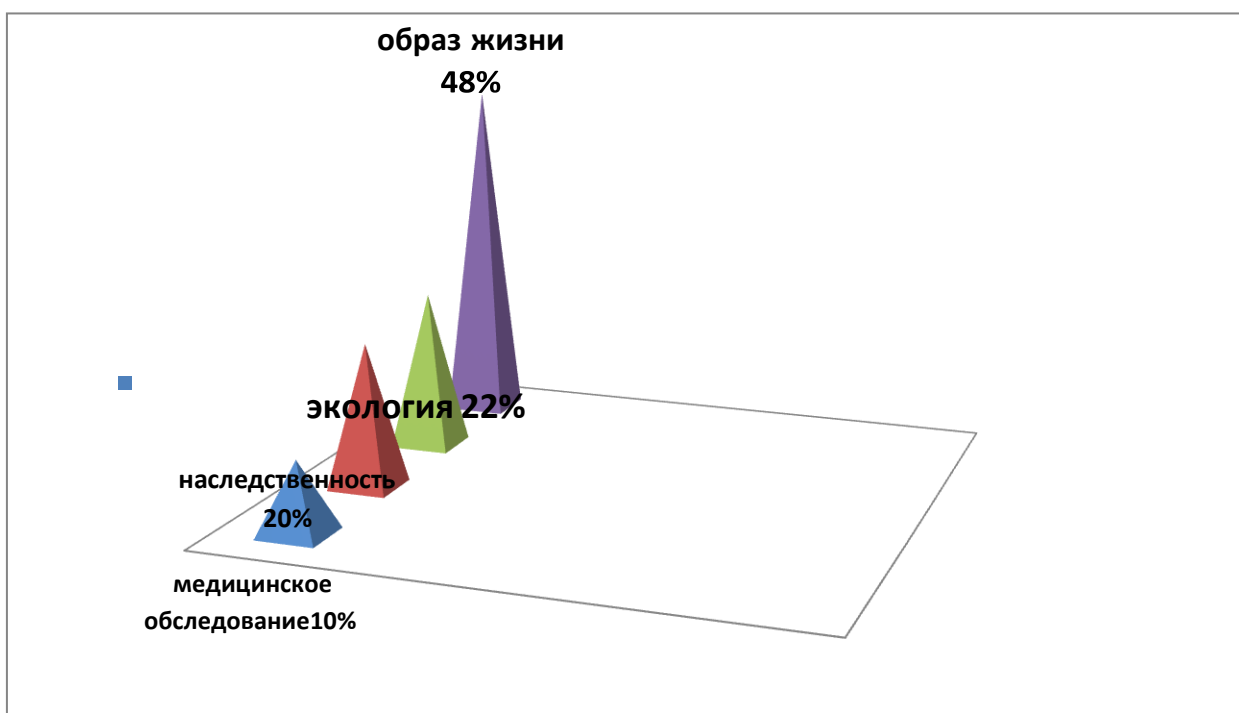
**Саратов 2023**

## Пояснительная записка

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.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

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.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя»

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

## **Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- ✚ научная обоснованность и практическая
- ✚ целесообразность; возрастная адекватность;
- ✚ необходимость и достаточность
- ✚ информации; модульность программы;
- ✚ практическая целесообразность
- ✚ динамическое развитие и системность;
- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
  
- ✚ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

### **Цель изучения учебного курса «Разговор о правильном питании»**

Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✚ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✚ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Участники программы: дети от 7 до 12 лет.**

**Сроки реализации: 4 года**

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.

Программа состоит из трех модулей:

- 1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.
- 2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.
- 3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

**1 модуль "Разговор о правильном питании"**

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется

пить"; культура

питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

**2 модуль "Две недели в лагере здоровья"**

разнообразии питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов

ограничен";этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за

столом";рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

### **3 модуль "Формула правильного питания"**

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия

пищи",гигиена питания и

приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои

творческие способности. **Основные методы обучения:**

 фронтальный метод;









групповой метод;  
практический метод;  
познавательная игра;  
ситуационный метод;  
игровой метод;  
соревновательный  
метод; активные  
методы обучения.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности

- + предполагаются: чтение и обсуждение;
- + экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные
- + предприятия; встречи с
- + интересными людьми;
- + практические занятия;
- + творческие домашние задания;
- + праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- + конкурсы (рисунков, рассказов,
- + рецептов); ярмарки полезных продуктов;
- + сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая
- + игра; мини – проекты;
- + совместная работа с родителями.

### **Описание места программы «Разговор о правильном питании»**

#### **в учебном плане**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51 ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

#### **Описание ценностных ориентиров**

#### **содержания Программы «Разговор о правильном питании»**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на

осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни

в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки,

анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

### **Предметные результаты.**

#### **1 класс**

К концу обучения в **первом классе** обучающийся научится:

- выбирать полезные продукты для питания;
- соблюдать правила этикета;
- оценивать роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

#### **2 класс**

К концу обучения во **втором классе** обучающийся научится:

- соблюдать основные правила питания;
- знать важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- знать о роли витаминов в питании.
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

#### **3 класс**

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;



#### 4 класс

К концу обучения в **четвертом классе** обучающийся научится:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

### Тематическое планирование

*I*

*модуль*

**1 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1-2	Если хочешь быть здоров.	2	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/12/08/igrovaya-programma-esli-hochesh-byt-zdorov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/12/08/igrovaya-programma-esli-hochesh-byt-zdorov</a>
3-4	Самые полезные продукты.	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samyepoleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samyepoleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html</a>
5	Всякому овощу – своё время.	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/01/24/tema-vsyakomu-ovoshchu-svoe-vremya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/01/24/tema-vsyakomu-ovoshchu-svoe-vremya</a>
6-7	Как правильно есть.	2	<a href="https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/vnieklassnoie-zaniatiie-kak-pravil-no-iest">https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/vnieklassnoie-zaniatiie-kak-pravil-no-iest</a> <a href="https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html">https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html</a>
8-9	Удивительные превращения пирожка	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-udivitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-udivitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html</a>
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-iz-chego-varyat-kashi-i-kak-sdelat-kashu-vkusnoy-3832678.html">https://infourok.ru/prezentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-iz-chego-varyat-kashi-i-kak-sdelat-kashu-vkusnoy-3832678.html</a>
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1729580.html">https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1729580.html</a>
14-15	Время есть булочки.	2	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html">https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html</a>

16-17	Пора ужинать.	2	<a href="https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html">https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html</a>
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-divitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-divitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html</a>
20-21	Как утолить жажду.	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html">https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html</a>
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/cto-nado-est-esli-khochesh-stat-silnee">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/cto-nado-est-esli-khochesh-stat-silnee</a>
24-25-26	Где найти витамины весной?	3	<a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a>
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnye-produkti-635007.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnye-produkti-635007.html</a> <a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a>
29-30	Всякому фрукту – своё время	2	<a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a>
31-32-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html">https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/01/30/proekt-den-rozhdeniya-zeliboby">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/01/30/proekt-den-rozhdeniya-zeliboby</a>
	Всего -33ч.		

**II**  
**2 класс (17 часов)**

*модуль*

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие Давайте познакомимся!	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samye-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samye-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html</a>
2	Из чего состоит наша пища.	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1729580.html">https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1729580.html</a> <a href="https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html">https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html</a>
3	Дневник здоровья Пищевая тарелка		
4	Что нужно есть в разное время года.	1	<a href="https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html">https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html</a>

5	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-viditelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-viditelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html</a>
---	--	---

6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. «Пищевая тарелка» спортсмена	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html">https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html</a>
7	Где и как готовят пищу.	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/cto-nado-est-esli-khochesh-stat-silnee">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/cto-nado-est-esli-khochesh-stat-silnee</a>
8	Как правильно накрыть стол.	1	<a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a> <a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnye-produkti-635007.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnye-produkti-635007.html</a>
	Как правильно накрыть стол (практикум)		<a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a>
9	Молоко и молочные продукты.	1	<a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a>
10	Кто работает на ферме?	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1729580.html">https://infourok.ru/prezentaciya-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1729580.html</a>
11	Блюда из зерна.	1	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html">https://infourok.ru/razrabotka-klassnogo-chasa-kak-pravilno-est-1883455.html</a>
12	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	1	<a href="https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html">https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html</a>
13	Что и как приготовить из рыбы.	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-divitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-tema-divitelnoe-puteshestvie-pirozhka-642244.html</a>
14	Дары моря.	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html">https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html</a>
15	Кулинарное путешествие по России	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-cto-nado-est-esli-hochesh-bit-silnee-1007127.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/cto-nado-est-esli-khochesh-stat-silnee">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/17/cto-nado-est-esli-khochesh-stat-silnee</a>
16	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	<a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a>
17	Как правильно вести себя за столом.	1	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnye-produkti-635007.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-ovoschi-yagodi-i-frukti-samie-vitaminnye-produkti-635007.html</a> <a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a>
			<a href="https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html">https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-v-klasse-na-temu-gde-nayti-vitamini-vesnoy-2099049.html</a>

**3-4 классы (68 часов из расчёта 1 час в неделю)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Вводное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/urok-zdorove-eto-zdorovo-975308.html">https://infourok.ru/urok-zdorove-eto-zdorovo-975308.html</a>
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье  Цветик - семицветик	1	<a href="https://infourok.ru/urok-zdorove-eto-zdorovo-975308.html">https://infourok.ru/urok-zdorove-eto-zdorovo-975308.html</a>  <a href="https://urok.1sept.ru/articles/625703">https://urok.1sept.ru/articles/625703</a>
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samye-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samye-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html</a>
4	Черты характера и здоровье	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-na-temu-tayni-moego-haraktera-klass-3551495.html">https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-na-temu-tayni-moego-haraktera-klass-3551495.html</a>
5	Привычки и здоровье	1	<a href="https://multiurok.ru/files/prieziatatsiia-chierty-kharaktiera.html">https://multiurok.ru/files/prieziatatsiia-chierty-kharaktiera.html</a>
6	Мой ЗОЖ	2	<a href="https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html">https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html</a>
7			
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/403851-klassnyj-chas-produkty-raznye-nuzhny-bljuda-r">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/403851-klassnyj-chas-produkty-raznye-nuzhny-bljuda-r</a>
9	Рациональное, сбалансированное питание	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-osnovi-racionalnogo-pitaniya-mladshih-shkolnikov-klass-3760758.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-osnovi-racionalnogo-pitaniya-mladshih-shkolnikov-klass-3760758.html</a>
10	« Белковый круг»	1	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/pogovorim-o-pravilnom-pitanii-2.html">https://multiurok.ru/index.php/files/pogovorim-o-pravilnom-pitanii-2.html</a>
11	« Жировой круг»	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/09/06/klassnyj-chas-produkty-raznye-nuzhny-produkty">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/09/06/klassnyj-chas-produkty-raznye-nuzhny-produkty</a>

12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1	<a href="https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html">https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html</a>
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samyepoleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samyepoleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html</a>
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-programme-pravilnoepitanie-pischevaya-tarelka-sportsmena-2618218.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-programme-pravilnoepitanie-pischevaya-tarelka-sportsmena-2618218.html</a>
15 16	Витамины и минеральные вещества	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-na-temu-tayni-moego-haraktera-klass-3551495.html">https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-na-temu-tayni-moego-haraktera-klass-3551495.html</a>
17	Влияние воды на обмен веществ.  Напитки и настои для здоровья.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-chierty-kharaktiera.html">https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-chierty-kharaktiera.html</a>
18 19 20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	3	<a href="https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html">https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-pora-uzhinat-prezentaciya-k-zanyatiyu-po-kruzhku-razgovor-o-pravilnom-pitanii-891609.html</a>
21 22	Роль пищевых волокон на организм человека	2	<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/403851-klassnyj-chas-produkty-raznye-nuzhny-bljuda-r">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/403851-klassnyj-chas-produkty-raznye-nuzhny-bljuda-r</a>
23 24	Где и как мы едим	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-osnovi-racionalnogo-pitaniya-mladshih-shkolnikov-klass-3760758.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-osnovi-racionalnogo-pitaniya-mladshih-shkolnikov-klass-3760758.html</a>
25	«Фастфуды»	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/08/prezentatsiya-cto-my-edimbystroe-pitanie">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/08/prezentatsiya-cto-my-edimbystroe-pitanie</a>

26 27	Где и как мы едим. Правила гигиены	2	<a href="https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html">https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html</a>
28 29	Меню для похода	2	<a href="https://infourok.ru/menyu-dlya-pohoda-na-tri-dnya-2858511.html">https://infourok.ru/menyu-dlya-pohoda-na-tri-dnya-2858511.html</a>
30	Ты - покупатель	1	<a href="https://infourok.ru/menyu-dlya-pohoda-na-tri-dnya-2858511.html">https://infourok.ru/menyu-dlya-pohoda-na-tri-dnya-2858511.html</a>
31	Срок хранения продуктов	1	<a href="https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-srok-hraneniya-produktov-klass-275984.html">https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-srok-hraneniya-produktov-klass-275984.html</a>
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1	<a href="https://infourok.ru/urok-obzh-v-klasse-zdorove-i-pitanie-tradicii-pitaniya-profilaktika-otravleniy-923412.html">https://infourok.ru/urok-obzh-v-klasse-zdorove-i-pitanie-tradicii-pitaniya-profilaktika-otravleniy-923412.html</a>
33	Ты - покупатель Права потребителя	1	<a href="https://infourok.ru/igra-gramotnyj-potrebitel-3-klass-6472922.html">https://infourok.ru/igra-gramotnyj-potrebitel-3-klass-6472922.html</a>
34	Ты - покупатель Правила вежливости	1	<a href="https://infourok.ru/igra-gramotnyj-potrebitel-3-klass-6472922.html">https://infourok.ru/igra-gramotnyj-potrebitel-3-klass-6472922.html</a>
35 36	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	2	<a href="https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-na-temu-ti-gotovish-sebe-i-druzyam-blyudo-svoimi-rukami-klass-987212.html">https://infourok.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-na-temu-ti-gotovish-sebe-i-druzyam-blyudo-svoimi-rukami-klass-987212.html</a>
37 38	« У печи галок не считают»	2	<a href="https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html">https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-gdie-i-kak-ghotovit-pishchu.html</a>
39	Помогаем взрослым на кухне	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-iz-chego-varyat-kashi-i-kak-sdelat-kashu-vkusnoy-3832678.html">https://infourok.ru/prezentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-iz-chego-varyat-kashi-i-kak-sdelat-kashu-vkusnoy-3832678.html</a>
40	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-proekt-kulinarnaya-kniga-klass-1504823.html">https://infourok.ru/prezentaciya-proekt-kulinarnaya-kniga-klass-1504823.html</a>

41 42 43	Салаты . Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками	3	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samy-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-samy-poleznye-produkty-po-modulnoj-obrazovatelnoj-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii--5692792.html</a>
44- 49	Кухни разных народов	5	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayushchiy-mir-kuhnya-narodov-mira-1101618.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayushchiy-mir-kuhnya-narodov-mira-1101618.html</a>
50	Любимое блюдо моей семьи	1	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-moio-liubimoe-bliudo.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-moio-liubimoe-bliudo.html</a>
51	«Календарь» кулинарных праздников	1	<a href="https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html">https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html</a>
52	Кухни разных народов праздник	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov</a>
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	<a href="https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html">https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html</a>
54	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/12/26/russkaya-trapeza-urok-v-4-klasse">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/12/26/russkaya-trapeza-urok-v-4-klasse</a>
55	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	<a href="https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/11/28/pishcha-drevnikh-egiptyan">https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/11/28/pishcha-drevnikh-egiptyan</a>
56	Кулинарные традиции Древней Греции	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayushchiy-mir-kuhnya-narodov-mira-1101618.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayushchiy-mir-kuhnya-narodov-mira-1101618.html</a>  <a href="https://ppt4web.ru/nachalnaja-shkola/kukhni-raznykh-stran-">https://ppt4web.ru/nachalnaja-shkola/kukhni-raznykh-stran-</a>



			kulinarnoe-iskusstvo.html
57	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	<a href="https://ppt4web.ru/nachalnaja-shkola/kukhni-raznykh-stran-kulinarnoe-iskusstvo.html">https://ppt4web.ru/nachalnaja-shkola/kukhni-raznykh-stran-kulinarnoe-iskusstvo.html</a>
58	Правила гостеприимства средневековья	1	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-moio-liubimoe-bliudo.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-moio-liubimoe-bliudo.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html">https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html</a>
59 60	Как питались на Руси	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/12/26/russkaya-trapeza-urok-v-4-klasse">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/12/26/russkaya-trapeza-urok-v-4-klasse</a>
61	Традиционные напитки на Руси	1	<a href="https://infourok.ru/material.html?mid=105049">https://infourok.ru/material.html?mid=105049</a>
62	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/645880">https://urok.1sept.ru/articles/645880</a>
63	«Мелодии, посвящённые каше»	1	<a href="https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html">https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html</a>
64	« Продукты танцуют»	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov</a>
65 66	Составляем формулу правильного питания  « Формула правильного питания»	2	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/645880">https://urok.1sept.ru/articles/645880</a> <a href="https://infourok.ru/material.html?mid=105049">https://infourok.ru/material.html?mid=105049</a>
67	Сахар его польза и вред	1	<a href="https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html">https://multiurok.ru/files/proiekt-prieziatsiia-po-okruzhaiushchiemu-miru.html</a>
68	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/12/14/kuhni-raznyh-narodov</a>