Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Формула правильного питания » в 5 классе.

Учитель: Иванюк Ирина Юрьевна.

2020

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания педагогического совета

МБОУ Суховской СОШ

№ 1\_\_ от 31.08.2018\_\_г.

Зам. директора по УВР:

\_\_\_\_\_\_\_/Т.Н.Грицунова

(подпись) (Ф.И.О.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы** | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа внеурочной деятельности«Формула правильного питания»5 классФГОС ООО | Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе:-требованиями ФГОС НОО на основе Программы :«Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009). - примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области на 2020 – 20121учебный год, реализующих основные общеобразовательные программы;- учебного плана МБОУ Суховской СОШ на 2020-2021 учебный год;- требований Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Суховской СОШ;- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| Учебник: Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании» |
| Количество часов: рабочая программа расчитана на 1 час в неделю, общий объем 34 часа в год. |
| Цели программы:воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.  |

**Пояснительная записка**

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 укрепления 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;

**II. Общая характеристика программы**

 Программа «Разговор о правильном питании» 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 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.

 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 «Разговор о правильном питании» состоит из **трех модулей**.

*1 модуль*: «Разговор о правильном питании»

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья»

*3 модуль*: «Формула правильного питания»

 Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:
*1 модуль* ***"Разговор о правильном питании"***

разнообразие 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"***
разнообразие 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.

**3. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

освоения программы

**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 здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — 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;

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

**— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;**

 **— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата план | Дата факт | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Результат | Формирование УУД |
| 1 | 04.09 |  | **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  | -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*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; |
| 2 | 11.09 |  | **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 | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. |
| 3 | 18.09 |  | **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 | -знать правила гигиены питания;-уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; |
| 4 | 25.09 |  | **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 | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать |
| 25.09 | 25.09 |  | **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 | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. |
| 6 | 02.10 |  | **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 менюформировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Знать о ежедневном рационе питания школьника |
| 7 | 09.10 |  | **Время есть булочки** | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного менюформировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Знать о пользе молока и молочных продуктах; |
| 8 | 16.10 |  | **Пора ужинать** | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного менюрасширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина  | Ужин, меню   | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |
| 9 | 6.11 |  | **Где найти витамины весной** |  | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминовформировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | Витамины, фрукты, овощи |  |
| 10 | **13.11** |  | **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 блюдформировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | Вкус, блюда, продукты  | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания |
| 11 | 20.11 |  | **Как утолить жажду** | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, цености разнообразных напитков | формировать представление о роли воды для организма человекарасширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков  | Жажда, здоровье, напитки | -знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды |
| 12 | 27.11 |  | **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 здоровьяформировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит |
| 13 | 04.12 |  | **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 витаминоврасширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека |
| 14 | 11.12 |  | **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 | Знать о пользе овощей;уметь готовить витаминные салаты |
| 15 | 18.12 |  | **Праздник урожая** | -*закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | обобщить знания о правильном питаниирасширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Питание, здоровье, блюда |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 25.12 |  | Из чего состоит наша пища. | -*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 годарасширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | 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; |
| 17 | 15.01 |  | **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 годарасширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |  |
| 18 | 22.01 |  | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | *- формирование* представления озависимости рациона питания от физической активности | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человекаразвивать представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион |  |  |
| 19 | 29.01 |  | **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 пищиразвивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 20 | 05.02 |  | **Как правильно накрыть стол.** | *-формирование* знаний о дикорастущих растенях 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 растенийрасширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |
| 21 | 12.02 |  | **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 | Знать о пользе молока и молочных продуктах |
| 22 | 19.02 |  | **Блюда из зерна.** | -*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 приготовленыформировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты | Проектная деятельность |  |
| 23  | 26.02 |  | **Какую пищу можно найти в лесу.****Экскурсия в лес** | -*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народарасширять 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 |  |
| 24  | 05.03 |  | **Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.** | *- формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд; *формирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбыформировать представление о природных ресурсах своего края формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовленыформировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Рыба, рыбные блюда Морепродукты | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма | - 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; |
| 25 | 12.03 |  | **Кулинарное путешествие по России** | -*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народарасширять 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 | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд |  |
| 26 | 19.03 |  | **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» продуктовразвивать интерес к приготовлению пищи  | Кулинария, питание, здоровье, блюда | 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; |
| 27 | 02.04 |  | **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 столомформировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | 09.04 |  | **Здоровье — это здорово** | **Сформировать** представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении | Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохраненииРазвивать представление об ответственности человека за свое здоровьеформировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | Здоровье, питание, образ жизни | *Знать* о питательных веществах необходимых организму ребёнка;*Уметь* оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» | *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;*Выявлять* представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. |
| 29 | 16.04 |  | **Продукты разные нужны, блюда разные важны** | Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания | развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организмаформировать умение оценивать свой рацион питания | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | *Знать* о режиме питания;уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. | Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| 30 | 23.04 |  | **Режим питания** | Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания | развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровьяформировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться  | Режим питания, режим дня, образ жизни | Знать о рационе питания |  |
| 31 | 30.03 |  | **Энергия пищи** | Научить определять энергетическую ценность продуктов питания | развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрастуразвивать представление о влиянии питания на внешность человекаформировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания | Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты | Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания | Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |
| 32 | 07.05 |  | **Где и как мы едим** | Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания | развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. | Общественное питание, правила гигиены, режим питания | Знать о структуре общественного питания,О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.  | Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома. |
| 33-34 | 14.0521.05 |  | Подведение итогов за год |  |  |  |  |  |