

**Муниципальная автономная организация  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «21» апреля 2022 г.  
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ  
«Хибины»

Е.В. Караваева  
«22» апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Здоровое питание»**

Направленность – социально-гуманитарная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся – 6-14 лет  
Срок реализации программы – 1 год (36 часов)

Автор составитель:  
Булыня Ольга Геннадьевна  
педагог дополнительного образования  
методист Сулейманова Надежда Ивановна

г. Кировск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	4
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	5
1.3.1.1. Учебный план модуля «Азбука правильного питания» .....	5
1.3.1.2. Учебный план модуля «Секреты правильного питания» .....	6
1.3.1.3. Учебный план модуля «Формула правильного питания» .....	6
1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	7
1.3.2.1. Содержание учебного плана модуля «Азбука правильного питания» .....	7
1.3.2.2. Содержание учебного плана модуля «Секреты правильного питания» .....	9
1.3.2.3. Содержание учебного плана модуля «Формула правильного питания» .....	14
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	16
1.4.1. Планируемые результаты модуля «Азбука правильного питания» .....	16
1.4.2. Планируемые результаты модуля «Секреты правильного питания» .....	17
1.4.3. Планируемые результаты модуля «Формула правильного питания» .....	17
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	18
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	18
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ .....	19
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	20
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	24
Для педагога: .....	24
Для детей и родителей .....	24
Интернет-ресурсы .....	24
Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год .....	25
Приложение 1 Модуль 1 «Азбука правильного питания» .....	25
Приложение 2 Модуль 2 «Секреты правильного питания» .....	28
Приложение 3 Модуль 3 «Формула правильного питания» .....	30

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое питание» разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», которая является частью Глобальной инициативы компании Нестле – «Здоровые дети». Основная цель инициативы — помочь родителям вырастить своих детей здоровыми и счастливыми.

К 2023 г. инициатива должна охватить 50 млн. детей в разных странах. Данная программа «Разговор о правильном питании» (Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г.) – эффективный инструмент, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье. Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования. Внедряется с 1999 г. в сотрудничестве с региональными департаментами и министерствами образования

На сегодняшний день – треть населения Земли – дети, и основной задачей государства является забота о здоровье подрастающего поколения. Здоровые дети – это будущее сильной страны. Статистиками было отмечено, что здоровое поведение всех членов семьи, снижает более чем на 50% риск развития заболеваний и отклонений в развитии ребенка.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов, и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

**Направленность (профиль) программы** – социально-гуманитарная

**Уровень программы** – базовый.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

–Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

–Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»;

–Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

–Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

–СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

–Постановление Правительства «Об осуществлении мониторинга системы образования» РФ от 5 августа 2013 г. N 662

–Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

**Актуальность программы.** Проблеме охраны здоровья подрастающего поколения каждой страны и возможность организации мероприятий по его обеспечению являются наиболее актуальной. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. И чем раньше ребенок научится понимать значение правильного питания для качества жизни, тем больше здоровых людей будет среди современных школьников. Учебный материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

**Отличительная особенность программы** Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое питание» адаптирована для реализации программы «Разговор о правильном питании» (Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А) в системе дополнительного образования и может реализовываться как на базе организации дополнительного образования, так и на базе общеобразовательных школ.

Программа спроектирована на основе модульного подхода к разработке образовательных программ. Содержание каждого модуля ориентировано на различные возрастные категории детей (6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет).

Модули могут изучаться изолированно, каждый как программа базового уровня, так как каждый модуль имеет свои целевые установки и прогнозируемые результаты, а содержание и методы работы в рамках каждого модуля соответствуют особенностям учебной деятельности и возрастным задачам развития детей данного модуля.

**Адресат программы:**

Модуль 1. «Азбука правильного питания» - дети 6-8 лет.

Модуль 2. «Секреты правильного питания» - дети 9-11 лет.

Модуль 3. «Формула правильного питания» - дети 12-14 лет.

**Объем программы:** 36 часов объем каждого модуля – модули идут параллельно для каждой возрастной категории свой.

**Форма обучения:** очно-дистанционная.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая и индивидуальная.

**Срок освоения программы:**

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### Модуль 1. Азбука правильного питания

**Цель:** формирование у детей элементарных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

**Задачи:**

- формирование элементарных знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование элементарных знаний о полезных и вредных для здоровья продуктах, о влиянии питания на внешний облик и организм человека;

- формирование элементарных навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование элементарных представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

## **Модуль 2. «Секреты правильного питания»**

**Цель:** формирование у детей базовых знаний и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

**Задачи:**

- формирование знаний о продуктах питания и приготовлении пищи;
- формирование знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование знаний об особенностях и правилах питания при нагрузках, занятиях спортом, в разные времена года;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

## **Модуль 3. «Формула правильного питания»**

**Цель** – формирование у детей культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

# **1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **1.3.1.1. Учебный план модуля «Азбука правильного питания»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Если хочешь быть здоров	2	2	0	Рассказ, рисунок
2.	Самые полезные продукты	4	2	2	Игра
3.	Удивительное превращение пирожка	2	2	0	Ответы на вопросы
4.	Кто жить умеет по часам	2	2	0	Обсуждение, игра
5.	Вместе весело гулять	2	2	0	Игра

6.	Из чего варят каши и как кашу сделать вкусной	2	2	0	Игра, конкурс, викторина
7.	Плох обед, если хлеба нет	4	2	2	Игра
8.	Время есть булочки	2	2	0	Игра
9.	Пора ужинать	2	2	0	Игра
10.	На вкус и цвет товарищей нет	4	2	2	Игра
11.	Как утолить жажду	2	2	0	Игра-демонстрация
12.	Что помогает быть сильным и ловким	2	2	0	Игра
13.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	4	2	2	Игра, праздник
14.	Праздник здоровья	2	0	2	Игра
	Всего	36	26	10	

### 1.3.1.2. Учебный план модуля «Секреты правильного питания»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Давайте познакомимся	2	2	0	Деловая игра, викторина
2.	Из чего состоит наша пища	4	2	2	Деловая игра, тест 1
3.	Что нужно есть в разное время года	2	2	0	Деловая игра, тест 2
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	2	0	Тест 3
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	2	0	Деловая игра, конкурс
6.	Где и как готовят пищу	2	2	0	Тест 4, конкурс, кроссворд
7.	Блюда из зерна	2	2	0	Тест 5, игра-конкурс
8.	Молоко и молочные продукты	4	2	2	Тест 6, игра-исследование
9.	Что можно есть в походе	4	2	2	Тест 7, игра-спектакль
10.	Вода и другие полезные напитки	2	2	0	Тест 8, кроссворд
11.	Что можно приготовить из рыбы	2	2	0	Тест 9, конкурс
12.	Дары моря	2	2	0	Викторина
13.	Необычное путешествие	4	2	2	Тест 10, игра -проект
14.	Олимпиада здоровья	2	0	2	
	Всего	36	26	10	

### 1.3.1.3. Учебный план модуля «Формула правильного питания»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровье – это здоровье	4	1	3	Исследовательская работа
2.	Продукты разные нужны	4	1	3	Исследовательская работа
3.	Энергия пищи	4	1	3	Исследовательская работа
4.	Где и как мы едим	4	1	3	Исследовательская работа, кроссворд
5.	Ты покупатель	4	1	3	Исследовательская работа
6.	Ты готовишь себе и друзьям	4	1	3	Исследовательская работа, кроссворд, тест
7.	Кухни разных народов	4	1	3	Исследовательская работа, кроссворд
8.	Кулинарная история	4	1	3	Исследовательская работа, кроссворд

9.	Как питались на Руси и в России	2	1	1	Исследовательская работа
10.	Необычное кулинарное путешествие	2	1	1	Исследовательская работа
	Всего	36	10	26	

### 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1.3.2.1. Содержание учебного плана модуля «Азбука правильного питания»

##### **ТЕМА 1. Если хочешь быть здоров – 2 часа**

**Теория.** Знакомство с программой и главными героями программы. Знакомство с электронной платформой программы, рабочей тетрадью.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Здравствуй, дорогой друг!».
- Презентация и конспект урока «Если хочешь быть здоров».

##### **ТЕМА 2. Самые полезные продукты – 2 часа**

**Теория.** Что такое рациональное питание. Какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно. Учимся выбирать самые полезные продукты.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Самые полезные продукты».
- Тест 1 для обучающихся.

**Практика** Кулинарная студия /модуль 1/ «Сладкая парочка» Тыква и яблоко» Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра «Разноцветные столы». 3. Динамическая игра «Поезд».

##### **ТЕМА 3. Удивительные превращения пирожка – 2 часа**

**Теория.** Необходимость регулярного питания и соблюдения режима питания, основные правила гигиены питания.

- Электронные ресурсы сайта [www.Drav-Dit.ru](http://www.Drav-Dit.ru):
- Презентация и конспект урока «Удивительные превращения пирожка»

**Практика.** Работа в тетради: Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Вопрос. Помогите Кате. Доскажите пословицу. Игра-обсуждение «Законы питания».

##### **ТЕМА 4. Кто жить умеет по часам – 2 часа**

**Теория.** Значение режима дня и важности его соблюдения.

- Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):
- Презентация и конспект урока «Кто жить умеет по часам»!
- Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца.

**Практика.** Игра «Пословицы запутались».

##### **ТЕМА 5. Вместе весело гулять – 2 часа**

**Теория.** Зачем люди гуляют. Значение прогулок для здоровья.

- Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
- Презентация и конспект урока «Вместе весело гулять»

**Практика.** Игра «Город здоровья» спортивный стадион. Подготовить и загрузить фотографии по теме. Подвижная игра для группы детей. «Вышибалы».

##### **ТЕМА 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной – 2 часа**

**Теория.** Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Из чего варят кашу и как кашу сделать вкусной».
- Тест 5 для обучающихся.

**Практика.** Игра «Город здоровья» /кафе. Предложите детям подготовить и загрузить

фотографию любимой каши.

- Игра «Город здоровья» /школа Предложите детям пройти викторину по теме.
- Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай загадку». Игра «Знатоки». Игра «Сложные слова». Игра «Вспомни сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята».

#### **ТЕМА 7. Плох обед, если хлеба нет – 4 часа**

*Теория.* Обед как обязательный дневной прием пищи, его структура.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Плох обед, если хлеба нет».

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда.

Кулинарная студия/модуль 1/«Самый вкусный бутерброд».

- Пословицы о хлебе.
- Песня «Зернышко»
- Игра «Угадай-ка».
- Игра «Секреты обеда»
- Игра «Советы Хозяйюшки».
- Игра «Лесенка с секретом».

#### **ТЕМА 8. Время есть булочки – 2 часа**

*Теория.* Полдник как возможном приеме пищи между обедом и ужином; Значение молока и молочных продуктов.

– Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Время ест булочки».

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

- Игра «Город здоровья» /школа Предложите детям пройти викторину по теме.
- Задание «Подбери рифму».
- Игра «Кладовая народной мудрости».

#### **ТЕМА 9. Пора ужинать – 2 часа**

*Теория.* Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его состав.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Пора ужинать».

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда.

- Объясни пословицы.
- Игра «Что можно есть на ужин».

#### **ТЕМА 10. На вкус и цвет товарищей нет – 4 часа**

*Теория.* Вкус, вкусовые ощущения, представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «На вкус и цвет товарищей нет».

*Практика.*

- Игра «Город здоровья» /школа. Викторина по теме.
- Практическая работа «Определи вкус продукта»
- Игра «Приготовь блюдо».

#### **ТЕМА 11. Как утолить жажду – 2 часа**

*Теория.* Значение жидкости для организма человека и ценность разнообразных напитков.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Как утолить жажду».
- Тест 8 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья» /школа. Викторина по теме.

- Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».



- Игра «Посещение музея воды».
- Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».
- Игра «Праздник чая».

#### **ТЕМА 12. Что помогает быть сильным и ловким – 2 часа**

*Теория.* Связь рациона питания и занятий спортом, высококалорийные продукты питания.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Что помогает быть сильным и ловким».

*Практика.* Игра «Город здоровья» /спортивный стадион.

- Игра «Меню спортсмена».

#### **ТЕМА 13. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты – 4 часа**

*Теория.* Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их полезные свойства и значение для организма; значение витаминов и минеральных веществ.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация по теме «Овощи, ягоды и фрукты».

*Практика.* Игра «Город здоровья» /кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда.

Практическое занятие — Кулинарная студия/модуль 1/« Блюдо от шефа»

- Игра «Овощи и фрукты».
- Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные «жители» леса и сада
- Праздник «Капустник»

Практическое задание. Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Проращивание овса.

### **1.3.2.2.Содержание учебного плана модуля «Секреты правильного питания»**

#### **ТЕМА 1. Давайте познакомимся – 2 часа**

*Теория.* Повторение изученного по программе стартового уровня. Или знакомство с педагогом, программой, интернет - ресурсами программы «Разговор о правильном питании»

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Давайте познакомимся».

*Практика.* Определение уровня сформированности у детей знаний и навыков, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни. Выполнение заданий, в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья». При выполнении задания 1 темы (с. 6) дети должны заполнить таблицу «Двигательная подготовленность». Выполнение этого задания может быть организовано во время урока физической культуры с участием учителя физкультуры.

Важно обязательно вернуться к этому заданию в конце учебного года и вновь провести измерения. Изменения в показателях обсуждаются с учащимися. Педагог обращает внимание школьников на то, как влияют правильное питание и занятия спортом на физические характеристики организма.

#### **ТЕМА 2. Из чего состоит наша пища – 4 часа**

*Теория.* Самое общее представление о структурных компонентах пищи. Знакомство с названиями питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и главной функцией этих веществ в организме (белки — строительный материал организма, углеводы и жиры — источник энергии, витамины и минеральные вещества способствуют росту, помогают быть сильными и здоровыми).

*Практика.* Выполнение заданий 1, 2 стр. 12

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Из чего состоит наша пища».
- Тест 1 для обучающихся.
- Практическое занятие

– Кулинарная студия/модуль 2/ «Синьор помидор»

### **ТЕМА 3. Что нужно есть в разное время года – 2 часа**

*Теория.* Данное занятие может быть организовано как занятие-исследование, в ходе которого дети выясняют, как физическая нагрузка влияет на организм.

*Практика.* При выполнении задания 2 на с. 16 дети должны измерить пульс и частоту дыхания до и после нагрузки

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

– Тест 2 для обучающихся.

– Игра «Город здоровья»/ спортивный стадион. Подготовить и загрузить фотографии по теме.

### **ТЕМА 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров – 2 часа**

*Теория.* Здоровье — важное условие счастливой и интересной жизни. Оно во многом зависит от поведения самого человека. Одно из условий укрепления здоровья — закаливание. Закаливающие процедуры нужно проводить регулярно, постепенно увеличивая силу воздействия. Существует много вариантов организации закаливания. Можно выбрать любой из них, а можно использовать сразу несколько вариантов. Начинать нужно всегда с небольших температурных воздействий.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

– Тест 3 для обучающихся

*Практика.* Конкурс стихов «Закаляйся!»

### **ТЕМА 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом – 2 часа**

*Теория.* Здоровье и внешность человека во многом зависят от него самого. Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее. Рацион питания обязательно должен учитывать физическую активность человека и может различаться у разных людей в зависимости от их физической нагрузки. Эффект от занятий спортом будет лишь в том случае, если поступление питательных веществ соответствует физическим нагрузкам.

*Практика.* Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья»

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

– Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

### **ТЕМА 6. Где и как готовят пищу – 2 часа**

*Теория.* Само занятие может быть организовано, как экскурсия в школьную столовую, а к проведению занятия могут быть привлечены работники столовой. Кухня — особое помещение в квартире (учреждении), где должны обязательно соблюдаться определенные правила в расстановке мебели, расположении инструментов и оборудования, гигиенические правила, поскольку от этого во многом зависит как качество приготовляемой пищи, так и здоровье человека. Следует объяснить значение одного из важнейших условий, которое необходимо соблюдать на кухне, — строгое разграничение сырых и готовых продуктов. У каждого инструмента, предмета кухонного оборудования есть свое назначение. При использовании оборудования нужно соблюдать определенные требования. Это позволяет сохранить инструмент и одновременно снижает риск заболевания или бытовой травмы. к хранению продуктов на кухне также предъявляются определенные требования. Необходимо знать, где и в чем хранить продукт, как долго может храниться продукт. Педагогу следует рассказать детям об основных признаках несвежего продукта — неприятный запах, изменившийся цвет — и объяснить, что при

возникновении сомнений в свежести продукта использовать его в пищу ни в коем случае нельзя.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Где и как готовят пищу».

– Тест 4 для обучающихся

– Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/ «Снежно-нежная сказка».

*Практика.* Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Детям предлагается вспомнить, в каких русских сказках кухонная посуда и утварь помогала героям (печка — «По щучьему веленью», ступа — «Иванушка-дурачок» и т. д.). Можно провести конкурс рисунков по теме. 3. Конкурс кроссвордов Детям предлагается составить кроссворд из названий кухонных приборов и посуды.

### **ТЕМА 7. Блюда из зерна – 2 часа**

*Теория.* Почему продукты из зерна нужно включать в ежедневный рацион. В продуктах из зерна содержатся все важнейшие питательные вещества. Рассказ о том, как получают продукты из зерна. Тяжелый и длительный труд, поэтому традиционно во всех культурах уважают хлеборобов. Ассортимент продуктов, которые можно получить из зерна, их использованием в пищу, обратить внимание на различие состава этих продуктов.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Блюда из зерна».

– Тест 5 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

– Игра «Город здоровья»/школа Предложите детям пройти викторину по теме.

#### **2. Игра-конкурс «Хлебопеки»**

Детям предлагается придумать свои хлебобулочные изделия — пироги, крендели, пирожки и т. д. Для этого в маленьких мисках смешиваются мука, соль и добавляется вода. Из полученного теста дети лепят свои изделия. После того как лепка подсохнет, ее можно раскрасить. Проводится конкурс самого забавного названия.

### **ТЕМА 8. Молоко и молочные продукты – 4 часа**

*Теория.* Почему молоко и молочные продукты относятся к группе продуктов ежедневного употребления, продемонстрировать сходство и различие состава молочных продуктов. Сколько нужно в день использовать молочных продуктов. Богатство ассортимента молочных продуктов. Молоко — один из самых древних продуктов, которые использует человек. Отличие национальных молочных продуктов, используемых в разных регионах. Там, где жарко, предпочитают разнообразные кисломолочные продукты, жители холодных мест используют свежее молоко и сливки, требующие для своей сохранности низких температур.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Молоко и молочные продукты».

– Тест 6 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Игра «Город здоровья»/школа.

– Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/«Вкусный и полезный завтрак».

#### **2. Игра-исследование «Это удивительное молоко»**

Детям предлагается определить количество жира в разных молочных продуктах. Для этого на отдельные листочки бумаги капают молоко, сливки, простоквашу, кладут маленький кусочек масла и сыра. Затем сверху листочки накрывают промокательной бумагой. Сравниваются пятна, которые остались на бумаге, — их размеры и интенсивность. Делается вывод о том, какие молочные продукты наиболее жирные. Детям

можно предложить объяснить, почему сливки нельзя употреблять как напиток, почему нельзя есть много масла и т. д.

#### **ТЕМА 9. Что можно есть в походе – 4 часа**

*Теория.* Поход — самый лучший способ познакомиться с местной флорой. Основные требования к участникам похода, необходимому реквизиту, а также правила поведения в походе. Дикорастущие растения — самая первая пища человека, они содержат множество полезных питательных веществ, и их следует включать в свой рацион. При сборе дикорастущих растений и грибов нужно проявлять внимательность и осторожность, так как не все из них могут использоваться в пищу. Важно знать, как правильно готовить блюда из дикорастущих растений так, чтобы сохранить их полезные свойства. Дикорастущие растения – богатство, которое принадлежит всем, собирать растения и грибы нужно осторожно и бережно (не ломать ветки, не собирать излишки и т. д.);

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Что можно есть в походе».

– Тест 7 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда. – Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/«Классное блюдо».

2. Игра «Походная математика». Детям предлагается определить вес рюкзака, который нужно собрать для похода. Для этого при помощи раскладки продуктов для похода, в которой указано количество продуктов на одного участника похода, подсчитывается их количество для всего класса (группы). Затем при помощи весов определяется вес котелка и других предметов, необходимых для похода. Подсчитывается вес «общего» рюкзака.

3. Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

Детям предлагается поставить свой кукольный спектакль. Для этого учащиеся вначале становятся «сценаристами», затем «кукольниками» (мастерят кукол) и «актерами». Задача спектакля – рассказать о съедобных растениях, которые могут встретиться в лесу, правилах поведения в лесу (кто-то из сказочных героев отправляется в лес).

Вместо кукольного спектакля дети могут нарисовать мультфильм.

#### **ТЕМА 10. Вода и другие полезные напитки – 2 часа**

*Теория.* Вода составляет значительную часть человеческого организма и играет важную роль в его работе. Организм не должен испытывать недостатка в жидкости, ее траты должны вовремя возобновляться. Правильный питьевой режим — одно из условий сохранения здоровья. Питьевой режим младшего школьника должен соответствовать определенным условиям – в день необходимо получать до 1,5 литра жидкости, причем половину составляет вода. Ресурс источников питьевой воды на Земле ограничен. Лишь небольшая часть водоемов содержит воду, пригодную для питья и хозяйственной деятельности человека. Важно, чтобы учащиеся поняли важность бережного отношения к воде, обсудили, как они могут беречь воду, в чем выражается это бережное отношение.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Вода и другие полезные напитки».

– Тест 8 для обучающихся.

*Практика.* 1. Игра «Город здоровья»/школа. Викторина по теме. 2. Игровое задание «Отгадай кроссворд». 3. Конкурс плакатов «Береги воду». Педагог предлагает учащимся подготовить рисунки о бережном отношении к воде.

#### **ТЕМА 11. Что можно приготовить из рыбы – 2 часа**

*Теория.* Используя их знания о пищевых веществах, объяснить, почему рыбные блюда нужно часто включать в рацион питания. Объяснить детям, что рыбные блюда давно вошли в рацион питания человека, этим объясняется их разнообразие. Педагог должен обратить внимание детей на то, что традиционные рыбные блюда пришли в кухню современного человека из стран, расположенных у моря, и тех, где много рек. Предложить детям при помощи карт определить водные ресурсы своей местности, познакомить с теми видами рыб, которые обитают в реках и озерах.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Что можно приготовить из рыбы».
- Тест 9 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда.

Конкурс рисунков «В подводном царстве». Детям предлагается вспомнить, какая рыба водится в озерах и реках их области, района. Затем дети рисуют этих рыб. К каждому рисунку может быть составлено краткое описание вида – место обитания, история названия и т. д. Из детских рисунков затем составляется книжка. 3. Конкурс пословиц и поговорок. Команды-участники должны вспомнить и назвать как можно больше пословиц и поговорок, в которых говорится о рыбе.

## **ТЕМА 12. Дары моря – 2 часа**

*Теория.* Съедобные морские растения и животные – вкусный и полезный продукт, их хотя бы изредка нужно включать в рацион питания. Из морепродуктов не обязательно готовить отдельное блюдо – достаточно использовать их в качестве добавки к основным блюдам. Морепродукты – дар природы, который помогает человеку быть здоровым. Поэтому человек должен бережно и с уважением относиться к природе, сохранять ее ресурсы, заботиться о чистоте моря и т. д.

. Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Дары моря».

*Практика.* Игра «Город здоровья»/школа. Викторина по теме.

### **2. Викторина «В гостях у Нептуна»**

Викторину проводят Нептун и Русалки (родители детей).

Содержание туров составляют вопросы о морепродуктах и правилах питания. Заключительный этап викторины – дегустация «морских блюд», которые вместе с родителями готовят дети.

3. Экскурсия в магазин. Детям в магазине демонстрируются различные виды морепродуктов, а также обогащенные йодом продукты (хлеб, соль, яйца, молоко и т. п.).

## **ТЕМА 13. Необычное путешествие – 4 часа**

*Теория.* Занятие может быть организовано в форме праздника, к участию в котором можно привлечь родителей. В каждом регионе, области сложились свои традиции питания. Основная их роль – максимальное использование ресурсов края, а также сохранение здоровья. Необходимо бережно и внимательно относиться к народным традициям вообще и народным традициям в области питания в частности, так как они входят в понятие «культура народа». Как возникли и развивались знакомые им виды спорта. Обратить их внимание на существование спортивных традиций. Особое внимание следует уделить тем видам спорта, которые наиболее популярны и любимы в нашей стране. Рассказать детям о секциях и спортивных студиях, которые есть в их школе или рядом со школой.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Необычное путешествие».
- Тест 10 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе/ стадион/школа. Подготовить и загрузить фотографии, пройти викторину. 2. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»

Детям предлагается нарисовать блюда, которые традиционно готовят в местности, где они живут. На обратной стороне рисунка необходимо записать рецепт приготовления блюда. Из рисунков составляется классная книга рецептов.

3. Игра-проект «Кулинарный глобус» Дети в классе разделяются на команды по 3–4 человека. На листочках записывают названия разных стран (по числу команд). Каждая команда вытягивает листок. Команда должна найти и подготовить информацию о кулинарных традициях той или иной страны.

4. Выпуск спортивной стенгазеты. Педагог предлагает учащимся собрать информацию и подготовить небольшие статьи о наиболее известных спортсменах, живущих в их крае или области.

5. Выпуск «Спорткарты» Педагог предлагает учащимся собрать информацию о том, какие спортивные секции есть рядом со школой. В классе вывешивается карта района, на которой ученики указывают местоположение спортивной секции. Во время классного часа ученики рассказывают своим одноклассникам, какими видами спорта можно заниматься в том или ином центре или спортивной школе.

#### **ТЕМА 14. Олимпиада здоровья – 1 час**

Теория. Занятие может быть организовано как подготовка и проведение праздника, связанного с завершением изучения программы.

### **1.3.2.3.Содержание учебного плана модуля «Формула правильного питания»**

#### **ТЕМА 1: Здоровье – это здорово – 4 часа**

Теория. Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание. Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. От чего зависит здоровье человека? Воспитание основ здорового образа жизни, формирование в обществе своего рода «моды на здоровье» – одна из важнейших социальных задач. В основе «культурного» питания лежат 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект «Правильное питание и здоровье».

Практика. Игра «Голосование. Игра «Угадай»

#### **Тема 2 Продукты разные нужны, продукты разные важны – 4 часа**

Теория. Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли – основные компоненты, входящие в состав пищи. Функции компонентов для функционирования организма. Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным. Важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. Человек не может «за один раз» на большой срок обеспечить себя белками, жирами, углеводами, витаминами. Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все необходимые питательные компоненты. Организм человека нуждается в разном количестве тех или иных пищевых веществ. Избыток одного пищевого вещества в рационе не способен компенсировать недостаток другого. Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их избыток.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

Практика. Игра «Разноцветные столы». Задание «Анализ рациона питания»

#### **ТЕМА 3. Режим питания – 4 часа**

Теория. Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка». Соблюдение режима – один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Режим питания школьника должен учитывать его образ жизни – интенсивность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т. д. – и от его распорядка дня. Типовые режимы питания. Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция

Практика. Задание «Мой режим питания»

#### **ТЕМА 4. Энергия пищи – 4 часа**

Теория. Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты. Пища, которую мы едим, служит для нашего организма не только источником пластического материала для роста и развития, но и обеспечивает организм энергией. Различные продукты питания обладают не только разной пищевой, но

и разной энергетической ценностью. Измеряется энергия в калориях и килокалориях. Высококалорийная пища и её влияние на организм человека.

Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

*Практика.* Исследовательская работа «Вкусная математика»

#### **ТЕМА 5: Где и как мы едим – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания. Чем опасны «перекусы»? Система общественного питания. История формирования. Система «фаст-фуд». Правила поведения в сфере общественного питания. Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. Еда в походе или экскурсии. Дегидрированные и сублимированные продукты.

*Практика.* Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомыткой». Работа в группах «Правила безопасности»

#### **ТЕМА 6. Ты – покупатель – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности. Система общественной торговли. Система уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки. Закон «О защите прав потребителей». Ответственность самого покупателя. Международный код обозначения пищевых добавок.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

*Практика.* Задание «Срок хранения продуктов». Ситуационная игра «Выбор продуктов». Ситуационная игра «Ты – покупатель».

#### **ТЕМА 7: Ты готовишь себе и друзьям – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет. Культура питания человека оказывается тесно связанной с его бытовыми знаниями и умениями, а также развитием этических и эстетических представлений. Бытовые приборы для кухни.

приборы для кухни. Правила сервировки стола. Характер сервировки стола. Варианты сервировки: фуршет, шведский стол. Правила поведения во время еды. Приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция.

*Практика.* Самостоятельная работа учащихся стр. 48-50. Творческий мини-проект «Помощники на кухне» Конкурс кулинаров

#### **ТЕМА 8: Кухни разных народов – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура. Традиционная кулинария – одна из составляющих культуры любого народа. В ней отражаются его самобытность, характер, история. Основные факторы, которые определяют характер традиционной кухни: природные ресурсы, климатические условия, география страны, образ жизни народа (традиционный вид занятий), религиозные верования, влияние соседних стран.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция.

*Практика.* Творческий проект «Кулинарные праздники»

#### **ТЕМА 9: Кулинарная история – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: история, культура, кулинария. Способы добычи продуктов питания в истории человечества: собирательство, охота и рыболовство. Первая «посуда». Кухонная утварь. Расширение рациона питания человека с началом применения огня. Экспериментирование с продуктами. Правила поведения на пиру. Земледелие, скотоводство. Огороды и сады. Традиционная средневековая кухня.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

*Практика.* Творческий проект «Первобытная кулинария» Творческий проект «Кулинария в Древней Греции и Риме», Творческий проект «Кулинария в Средние века».

#### **ТЕМА 10. Как питались на Руси и в России – 2 часа**

*Теория.* Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история. Особенности русской национальной кухни – это обилие и разнообразие продуктов в целом, используемых для приготовления. Изделия и блюда из зерновых – ржи, ячменя, пшеницы, проса, овса. Главным образом – это изделия из дрожжевого теста. Разнообразие приемов тепловой обработки продуктов: варка, тушение, запекание и выпекание. Национальная кухонная утварь.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

*Практика.* Самостоятельная работа учащихся стр. 68-71. Экскурсия в музей. Викторина «Клуб знатоков русской кухни».

#### **ТЕМА 11. Необычное кулинарное путешествие – 2 часа**

*Теория.* Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка. Кулинария – сфера жизни, которая оказалась тесно связанной с искусством, творческой деятельностью человека. Жанры живописи, тесно связанным с изображением еды, продуктов, атрибутов стола. Натюрморт, бытовой жанр живописи. Художники, сыгравшие особую роль в развитии этого жанра.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия.

*Практика.* Самостоятельная работа учащихся 72-74 стр. Экскурсия в музей. Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие».

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1.4.1. Планируемые результаты модуля «Азбука правильного питания»**

*Личностными результатами* освоения учащимися модуля являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение элементарными установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания

*Метапредметными результатами* освоения модуля являются:

- способность к сотрудничеству и коммуникации;

*Предметными результатами* освоения модуля являются:

*В познавательной сфере:*

- понимание учебной информации;

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

- элементарное планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- освоение элементарных умений сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- умение говорить о полезном питании для здоровья человека, обосновывать выбор продуктов.



### **1.4.2. Планируемые результаты модуля «Секреты правильного питания»**

*Личностными результатами* освоения учащимися модуля являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

*Метапредметными результатами* освоения модуля являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

*Предметными результатами* освоения модуля являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **1.4.3. Планируемые результаты модуля «Формула правильного питания»**

*Личностными результатами* освоения учащимися модуля являются:

- устойчивые познавательные интересы и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках модуля, в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

*Метапредметными результатами* освоения модуля являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

*Предметными результатами* освоения модуля являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита самостоятельно выполненных проектов по здоровому питанию.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Занятия по программе проводятся с 10 сентября по 31 мая, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

Календарный учебный график модуля «Азбука правильного питания» – Приложение 1

Календарный учебный график модуля «Секреты правильного питания» – Приложение 2

Календарный учебный график модуля «Формула правильного питания» – Приложение 3

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Помещение:** учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, шкафы и стеллажи для хранения реквизита и наглядных пособий.

Помещение, отводимое для занятий детского объединения, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям СП, быть сухим, светлым, с естественным доступом воздуха для проветривания.

Для обеспечения нормальных условий работы площадь помещения для детского объединения должна быть не менее 2,5м на человека. Эта норма отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Для проветривания предусматривают форточки.

Общее освещение кабинета лучше обеспечить люминесцентными лампами. Эти лампы создают освещение, близкое к естественному свету. Кабинет оборудован столами и стульями в соответствии с государственными стандартами. Кабинет укомплектован медицинской аптечкой для оказания доврачебной помощи. При организации занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательного процесса.

Учебно-наглядные пособия должны быть подготовлены по каждой теме занятия.

Для обеспечения нормальных условий работы площадь помещения для детского объединения должна быть не менее 2,5м на человека. Эта норма отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Для проветривания предусматривают форточки.

Для полноценной реализации программы требуется кабинет, оснащенный интерактивной доской, проектором, ноутбуком.

В кабинете 15 посадочных мест. Кабинет оборудован столами и стульями в соответствии с государственными стандартами.

**Материально – технические:**

- технические средства обучения: магнитно-меловая доска;
- средства фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера);
- оборудование для проведения перемен между занятиями (настольные развивающие игры, наборы ролевых игр);
- наличие инструментов и приспособлений для выполнения творческих работ (альбомы и тетради для раскрашивания, краски, карандаши, ножницы, цв. бумага, картон, клей и т.д.). Бумага для печати.
- наличие лабораторного оборудования для выполнения и демонстрации опытов.

**Методическое и дидактическое обеспечение:**

- методические разработки, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- учебно-методические пособие для педагога «Две недели в лагере здоровья» <https://clck.ru/VdcK4>
- рабочая тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, комплект плакатов, лифлет для родителей Адрес сайта — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
- учебная, методическая, дополнительная, специальная литература;
- развивающие и диагностические материалы: тестовые задания, игры, викторины;
- дидактические материалы, образцы,
- иллюстрации;
- раздаточный материал;

**Цифровое и компьютерное оборудование:**

Интернет. Благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

- аудиовизуальная (проектор, экран) и компьютерная техника (ПК учителя, колонки);

**Цифровые образовательные ресурсы**

- презентации Ms PowerPoint по темам занятий
- презентации Ms PowerPoint для проведения аттестации

**Наглядные пособия:**

1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся. Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах: беседы по критериям выполнения письменных заданий. Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Здоровое питание». Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

## **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Онлайн тесты - Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методические материалы к программе представлены:

Сайт программы «Разговор о правильном питании» является важным образовательным инструментом при реализации программы. Адрес сайта — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru). Содержит разделы для учителей, для родителей и для детей

### **Модуль 1. «Азбука правильного питания»**

- 1 Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»
- 2 Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» входит в учебно-методический комплект первой части программы «Разговор о правильном питании». Учебно-методический комплект включает 15 тем, направленных на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании.
- 3 Лифлет для родителей.
- 4 Электронный конструктор.
- 5 Презентации и конспекты.
- 6 Обучающие видео «Здоровье — это здорово».
- 7 Ролики
- 8 Работы педагогов, участников конкурса методик. В каждой работе есть календарно-тематическое планирование и конспекты одного или нескольких занятий.
- 9 Онлайн тесты

Содержание модуля предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому непосредственной работе с детьми должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Содержание модуля использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, нечитающие дети вместо чтения по ролям могут составлять рассказ по картинкам и разыгрывать сценки).

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и во многом остается актуальной для младших школьников, то и в основе организации обучения по данному модулю должны лежать игровые методы.

### **Модуль 2«Секреты правильного питания»**

1. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья»
2. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья», который включает 14 тем.

В методическом пособии дается описание тем, включающее в себя следующие разделы:

- учебные задачи темы;
- научно-методическое обоснование темы, содержащее общие рекомендации для педагога по ее реализации;
- информационная справка, содержащая научные сведения по рассматриваемой теме. Они помогут педагогу получить более полное представление о проблеме, а также могут быть использованы при работе с родителями;
- дополнительные варианты работы детей по теме — дополнение к формам, приведенным в рабочей тетради;
- дополнительная информация «Это интересно», которая может быть использована педагогом при работе с детьми, но не является обязательной для изучения.

1. Комплект плакатов
2. Лифлет для родителей
3. Электронный конструктор.
4. Презентации и конспекты.
5. Обучающие видео «Здоровье — это здорово»
6. Оффлайн конкурсы. Конкурс методик, конкурс семейной фотографии, конкурс детских творческих работ.
7. Международный конкурс «О правильном питании».
8. Кулинарный конкурс.
9. Кулинарная студия.
10. Онлайн фотоконкурс «Воспитываем здоровых и счастливых».
11. Игра «Город здоровья».

Содержание модуля, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное усвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка — самостоятельную или в коллективе. Необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации модуля. Перед началом работы следует познакомить взрослых членов семьи с содержанием учебно-методического комплекта, объяснить цели и задачи обучения. В дальнейшем следует привлекать родителей к участию в работе. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач модуля.

### **Модуль 3 «Формула правильного питания»**

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания.

При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);

- вовлеченность в реализацию тем программы родителями учащихся;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Здоровое питание» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков.

Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также основаны на творческой работе подростка — самостоятельной или в коллективе. Очень важно, чтобы в реализации модуля принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

**Методы реализации:** Учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

**Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу.

Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» б подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу). Образно ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы

«Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

**Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Каждая тема имеет определенную структуру:

1. Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.
2. Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Ключи к заданиям даны в методическом пособии.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для педагога:*

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. [Электронный источник] / URL: <https://clck.ru/VdQqQ>, (дата обращения 10.06.2021)
2. Коростелёв Н.Б., 50 уроков здоровья для больших и маленьких. <https://clck.ru/VdRgC> <https://clck.ru/VdRgC> (дата обращения 17.06.2021)
3. Коростелёв Н.Б., От А до Я детям о здоровье [Электронный источник] / URL: <https://clck.ru/VdRXo>, (дата обращения 14.06.2021)
4. Туане В., Учимся готовить по методике Монтессори Эксмо, 2019. – 144 с.
5. Уайт Е., Основы здорового питания [Электронный источник] / URL: <https://clck.ru/VdR2Q> (дата обращения 14.06.2021)

### *Для детей и родителей*

1. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.
2. Дынина Дуня., Кулинарный дневничок. Издательство: Качели, 2019 г. – 72 с.
3. Середа Е.В. Еда мира. Издательство: Настя и Никита, 2019 г. – 24 с.

### *Интернет-ресурсы.*

4. [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)



**Модуль 1 «Азбука правильного питания»**

Количество часов - 36

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	сентябрь	Комплексное занятие	Если хочешь быть здоров.	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
2.	сентябрь	Комплексное занятие	Если хочешь быть здоров.	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
3.	сентябрь	Комплексное занятие	Самые полезные продукты.	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
4.	сентябрь	Комплексное занятие	Самые полезные продукты.	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
5.	сентябрь	Комплексное занятие	Самые полезные продукты.	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
6.	сентябрь	Комплексное занятие	Самые полезные продукты.	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
7.	октябрь	Комплексное занятие	Удивительное превращение пирожка	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
8.	октябрь	Комплексное занятие	Удивительное превращение пирожка	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
9.	ноябрь	Комплексное занятие	Кто жить умеет по часам	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
10.	ноябрь	Комплексное занятие	Кто жить умеет по часам	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
11.	ноябрь	Комплексное занятие	Вместе весело гулять	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
12.	ноябрь	Комплексное занятие	Вместе весело гулять	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
13.	декабрь	Комплексное занятие	Из чего варят каши и как кашу сделать вкусной	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
14.	декабрь	Комплексное занятие	Из чего варят каши и как кашу сделать вкусной	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
15.	декабрь	Комплексное занятие	Плох обед, если хлеба нет	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
16.	декабрь	Комплексное занятие	Плох обед, если хлеба нет	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
17.	декабрь	Комплексное занятие	Плох обед, если хлеба нет	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
18.	декабрь	Комплексное занятие	Плох обед, если хлеба нет	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
19.	февраль	Комплексное занятие	Время есть булочки	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
20.	февраль	Комплексное занятие	Время есть булочки	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
21.	февраль	Комплексное занятие	Пора ужинать	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
22.	февраль	Комплексное занятие	Пора ужинать	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
23.	март	Комплексное занятие	На вкус и цвет товарищей нет	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
24.	март	Комплексное занятие	На вкус и цвет товарищей нет	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
25.	март	Комплексное занятие	На вкус и цвет товарищей нет	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
26.	март	Комплексное занятие	На вкус и цвет товарищей нет	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
27.	апрель	Комплексное занятие	Как утолить жажду	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
28.	апрель	Комплексное занятие	Как утолить жажду	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
29.	апрель	Комплексное занятие	Что помогает быть сильным и ловким	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
30.	апрель	Комплексное занятие	Что помогает быть сильным и ловким	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
31.	май	Комплексное занятие	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
32.	май	Комплексное занятие	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
33.	май	Комплексное занятие	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
34.	май	Комплексное занятие	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
35.	май	Комплексное занятие	Праздник здоровья	2	Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
			Всего	36	

Модуль 2 «Секреты правильного питания»

Количество часов - 36					
№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	сентябрь	Комплексное занятие	Давайте познакомимся	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
2.	сентябрь	Комплексное занятие	Давайте познакомимся	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
3.	сентября	Комплексное занятие	Из чего состоит наша пища	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
4.	сентябрь	Комплексное занятие	Из чего состоит наша пища	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
5.	октябрь	Комплексное занятие	Из чего состоит наша пища	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
6.	октябрь	Комплексное занятие	Из чего состоит наша пища	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
7.	октябрь	Комплексное занятие	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
8.	октябрь	Комплексное занятие	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
9.	ноябрь	Комплексное занятие	Что нужно есть в разное время года	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
10.	ноябрь	Комплексное занятие	Что нужно есть в разное время года	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
11.	ноябрь	Комплексное занятие	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
12.	ноябрь	Комплексное занятие	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
13.	декабрь	Комплексное занятие	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
14.	декабрь	Комплексное занятие	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
15.	декабрь	Комплексное занятие	Блюда из зерна	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
16.	декабрь	Комплексное занятие	Блюда из зерна	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
17.	январь	Комплексное занятие	Молоко и молочные продукты	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
18.	январь	Комплексное занятие	Молоко и молочные продукты	1	Тестирование Электронные ресурсы

					сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
19.	январь	Комплексное занятие	Что можно есть в походе	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
20.	февраль	Комплексное занятие	Что можно есть в походе	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
21.	февраль	Комплексное занятие	Что можно есть в походе	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
22.	февраль	Комплексное занятие	Что можно есть в походе	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
23.	февраль	Комплексное занятие	Что можно есть в походе	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
24.	март	Комплексное занятие	Что можно есть в походе	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
25.	март	Комплексное занятие	Вода и другие полезные напитки	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
26.	март	Комплексное занятие	Вода и другие полезные напитки	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
27.	март	Комплексное занятие	Что можно приготовить из рыбы	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
28.	апрель	Комплексное занятие	Что можно приготовить из рыбы	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
29.	апрель	Комплексное занятие	Дары моря	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
30.	апрель	Комплексное занятие	Дары моря	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
31.	апрель	Комплексное занятие	Необычное путешествие	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
32.	май	Комплексное занятие	Необычное путешествие	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
33.	май	Комплексное занятие	Необычное путешествие	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
34.	май	Комплексное занятие	Необычное путешествие	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
35.	май	Комплексное занятие	Олимпиада здоровья	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
36.	май	Комплексное занятие	Олимпиада здоровья		

Модуль 3 «Формула правильного питания»

Количество часов по учебному плану - 36					
№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	сентябрь	1	Здоровье – это здоровье. «Здоровье — это здорово»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
2.	сентябрь	1	Здоровье – это здоровье. «Я и мое здоровье»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
3.	сентябрь	1	Здоровье – это здоровье. «Мой образ жизни»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
4.	октябрь	1	Здоровье – это здоровье. Мини-проект «Правильное питание и здоровье»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
5.	октябрь	1	Продукты разные нужны. «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
6.	октябрь	1	Продукты разные нужны. «О витаминах и минеральных веществах»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
7.	октябрь	1	Продукты разные нужны. «Режим питания»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
8.	ноябрь	1	Продукты разные нужны. «Анализ рациона питания»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
9.	ноябрь	1	Энергия пищи. Мини-лекция.	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
10.	ноябрь	1	Энергия пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика».	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
11.	ноябрь	1	Энергия пищи. Работа в группах.	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
12.	декабрь	1	Энергия пищи. Тестирование..	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
13.	декабрь	1	Где и как мы едим. Работа в группах	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
14.	декабрь	1	Где и как мы едим. Ролевая игра «Кафе»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
15.	декабрь	1	Где и как мы едим. Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
16.	декабрь	1	Где и как мы едим. «Путешествие и поход»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
17.	январь	1	Ты покупатель. «Где можно сделать покупку»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
18.	январь	1	Ты покупатель. Ситуационная игра «Выбор продуктов»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
19.	январь	1	Ты покупатель. Ситуационная игра «Ты — покупатель»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>

20.	январь	1	Ты покупатель. Тестирование.	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
21.	февраль	1	Ты готовишь себе и друзьям. Самостоятельная работа учащихся	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
22.	февраль	1	Ты готовишь себе и друзьям. Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
23.	февраль	1	Ты готовишь себе и друзьям. «Кулинарные секреты»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
24.	февраль	1	Ты готовишь себе и друзьям. Конкурс кулинаров.	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
25.	март	1	Кухни разных народов. «Кулинарное путешествие»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
26.	март	1	Кухни разных народов. Творческий проект «Кулинарные праздники»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
27.	март	1	Кухни разных народов. Творческий проект «Кулинарные праздники»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
28.	март	1	Кухни разных народов. Творческий проект «Кулинарные праздники»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
29.	апрель	1	Кулинарная история. Мини-лекция.	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
30.	апрель	1	Кулинарная история. Творческий проект «Первобытная кулинария»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
31.	апрель	1	Кулинарная история. Творческий проект «Кулинария в Древней Греции и Риме»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
32.	апрель	1	Кулинарная история. Творческий проект «Кулинария в Средние века»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
33.	май	1	Как питались на Руси и в России. Экскурсия в музей	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
34.	май	1	Как питались на Руси и в России. Самостоятельная работа учащихся Викторина «Клуб знатоков русской кухни»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
35.	май	1	Необычное кулинарное путешествие. Экскурсия в музей.	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
36.	май	1	Необычное кулинарное путешествие. Творческий проект «Вкусная картина»	1	Тестирование Электронные ресурсы сайта <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
Всего				36	