

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Обсуждена
На заседании Педагогического
Совета МАОУ СОШ № 1
Протокол № 10 от 23.06.2021



Утверждена
Директором МАОУ СОШ № 1
Т.В. Каштанова
приказ № 110-осн от 28.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

Начальное общее образование
Срок освоения курса: 4 года

г. Североуральск
2021 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Разговор о правильном питании»

Срок реализации: 1 год

Классы: 1-4

Содержание

1.	Планируемые предметные результаты курса внеурочной деятельности	Стр. 1
2.	Содержание курса	Стр. 2
3.	Тематическое планирование	Стр. 5

Планируемые предметные результаты курса внеурочной деятельности

ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ изучения курса является формирование умений

- Описывать признаки предметов и узнавать их по признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать сложные выводы
- Определять последовательность действий

В 1-м классе:

Знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

Во 2 –м классе:

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

В 3-м классе:

Знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учетом особенностей физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других

- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Содержание курса «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба

нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила рационального питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Тематическое планирование 1-й год обучения

п/п	Тема урока	Количество часов	Форма организации учебного занятия	Основные виды учебной деятельности
1	Если хочешь быть здоров	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.

2	Из чего состоит наша пища	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
3	Полезные и вредные привычки	1	Игра-обсуждение	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
4	Самые полезные продукты	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
6	Удивительное превращение пирожка	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
7	Твой режим питания	1	Занятие-проект	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
8	Из чего варят каши	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
9	Как сделать кашу вкусной	1	Сюжетно – ролевые игры	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	Занятие-проект	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
11	Хлеб всему голова	1	Беседа-обсуждение	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
12	Полдник	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
13	Время есть булочки	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
14	Пора ужинать	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
15	Почему полезно есть рыбу	1	Беседа.	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
16	Мясо и мясные блюда	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
17	Где найти витамины зимой и весной	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.

18	Всякому овощу – свое время	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
19	Как утолить жажду	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	Занятие – исследование.	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
25	Каждому овощу – свое время	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
26-27	Народные праздники, их меню	2	Занятие – исследование.	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
28	Как правильно накрыть стол.	1	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
30	Щи да каша – пища наша	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
31	Что готовили наши прабабушки.	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	Занятие-проект	Игры, выпуск мини-плаката. Выполнение проекта
33	Праздник урожая	1	Игра-обсуждение	Игры, выпуск мини-плаката. Выполнение проекта

Содержание курса 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Тематическое планирование 2-й год обучения

п/п	Тема урока	Количество часов	Форма организации учебного занятия	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
3.	Время есть булочки.	1	Игра-обсуждение	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
7.	Пора ужинать	1	Занятие-проект	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
9.	Составление меню для ужина.	1	Сюжетно – ролевые игры	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	Занятие-проект	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
11	Практическая работа.	1	Беседа-обсуждение	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.

12.	Морепродукты.	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
13.	Отгадай мелодию.	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
16.	Как утолить жажду	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
18.	Праздник чая	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
21.	Практическая работа «Мой день»	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
26.	Посадка лука.	1	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
27.	Каждому овощу свое время.	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.

28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	Занятие- проект	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	Игра- обсуждение	Игры, выпуск мини-плаката. Выполнение проекта
31- 33.	Проект	3	Занятие- проект	Игры, выпуск мини-плаката. Выполнение проекта
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	Беседа- обсуждение	Игры, выпуск мини-плаката. Выполнение проекта

Содержание курса 3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Тематическое планирование 3-й год обучения

п/п	Тема урока	Количество часов	Форма организации учебного занятия	Основные виды учебной деятельности
1.	Введение	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
2.	Практическая работа.	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
3.	Из чего состоит наша пища	1	Игра-обсуждение	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
5.	Что нужно есть в разное время года	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
6.	Оформление дневника здоровья	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	Занятие-проект	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
9	Конкурс кулинаров	1	Сюжетно – ролевые игры	Сюжетно-ролевые игры, практическая

				работа, беседа-обсуждение.
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Занятие-проект	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
11	Составление меню для спортсменов	1	Беседа-обсуждение	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
12	Оформление дневника «Мой день»	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
14	Где и как готовят пищу	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
15	Экскурсия в столовую.	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
17	Как правильно накрыть стол.	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
18	Игра накрываем стол	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
19	Молоко и молочные продукты	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
20	Экскурсия на молокозавод	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.

21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
22	Молочное меню	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
23	Блюда из зерна	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
24	Путь от зерна к батону	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
27	Выпуск стенгазеты	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
29	Экскурсия на хлебокомбинат	1	Занятие-проект	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
30-33	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	4	Игра-обсуждение	Игры, выпуск мини-плаката. Выполнение проекта
34	Подведение итогов	1	Занятие-проект	Игры, выпуск мини-плаката. Выполнение проекта

Содержание курса 4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов на свободную тему. Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Ученики должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбрать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Тематическое планирование 4-й год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма организации учебного занятия	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
3.	Правила поведения в лесу	1	Игра-обсуждение	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
4.	Лекарственные растения	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	Беседа	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
7.	Эстафета поваров	1	Занятие-проект	Сюжетно-ролевая игра, игра-обсуждение, беседа
8.	Конкурс половиц поговорок	1	Занятие – исследование	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
9.	Дары моря.	1	Сюжетно – ролевые игры	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.

10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	Занятие-проект	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	Беседа-обсуждение	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
13.	Меню из морепродуктов	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	Беседа	Сюжетно-ролевые игры, практическая работа, беседа-обсуждение.
15.	Традиционные блюда нашего края	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
16.	Практическая работа по составлению меню	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.

21.	Составление недельного меню	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
24.	Как правильно вести себя за столом	1	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
25.	Практическая работа	1	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
26-28.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	3	Беседа-обсуждение	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
29.	Накрываем праздничный стол	1	Беседа	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
30-33	Проект	4	Занятие – исследование	Игры, викторины, конкурсы, выполнение проектов, практические игры.
34.	Подведение итогов	1	Беседа-обсуждение	Игры, выпуск мини-плаката. Выполнение проекта

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Каштанова Татьяна Владимировна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022