

Утверждено  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 30.08.2023 г.  
Вр.и.о.директора  
Макарова С.Н.



Программа  
оздоровительного воспитания школьников  
«Разговоры о здоровье и правильном питании»

Возраст участников 7-12 лет  
Срок реализации программы 1 год

Красноярск, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. АКТУАЛЬНОСТЬ

Что такое сегодня российский школьник? Совершенно очевидно, что российский школьник не самый здоровый ребенок в мире.

В стране идет регресс в состоянии здоровья и физическом развитии детей. Только один дошкольник из трех приходит в школу здоровым. За время обучения в школе в 3 раза возрастает заболеваемость органов пищеварения.

Почему это происходит?

На ухудшение здоровья школьников оказывают влияние многие факторы. Одним из них является проблема рационального питания. Мы не всегда уделяем достаточно внимания режиму питания школьника, считая, что это маленький ребенок и ничего страшного с ним не случится, если он чего-то вовремя недополучит.

Сами ребята еще маленькие задумываться об этом, предпочитая по своему усмотрению тратить деньги, выданные им на школьные завтраки или обеды, и порой довольствуются перехваченным наскоро куском хлеба. Ну а потом мы пожинаем горькие плоды.

Хронические гастриты, дуодениты, энтериты, колиты, холециститы и прочие заболевания - следствие систематического нарушения режима питания.

Недостаточное питание может привести к истощению, развитию малокровия, появлению гиповитаминозов, частыми заболеваниями острыми респираторно- вирусными инфекциями.

Избыточное питание, особенно с преобладанием углеводистой пищи, приводит к развитию ожирения, способствует возникновению аллергических заболеваний и также снижает сопротивляемость инфекциям.

Нарушения питания могут отрицательно сказаться и на функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, высшей нервной деятельности ребёнка.

Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших материальных затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая.

К тому же важно не только то, что ест ребёнок, но и как организовано его питание. Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания.

Осознавая важность этого вопроса, а также сложное экономическое положение страны, принято решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Настоящая Программа полностью соответствует русским кулинарным традициям и помогает подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных продуктов питания.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в

зависимости от возраста и возможностей детей, а также активное вовлечение в работу родителей. Ведущая идея программы – общая культура здоровья личности, важность правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья, учёт традиций питания национальной русской кухни.

## **2. ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Формирование у школьников представления о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Формирование у школьников основ рационального питания.
- Содействие воспитанию у детей культуры здоровья, формирование осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
- Стимулирование процесса гражданской социализации школьников.
- Воспитание гордости:  
за свою Родину, родной край, преданности национальным традициям.
- Воспитание толерантности в межэтническом общении с представителями различных национальностей.
- Пропаганда здорового образа жизни и практическая реализация мероприятий по оздоровлению молодёжи.

## **3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- Воспитывать нравственность, культуру питания как основу здорового образа жизни.
- Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
- Формировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
- Познакомить детей с вариантами полдника; дать представление о значении молока и молочных продуктов.
- Формировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
- Сформировать представление о значении воды для организма человека, ценности разнообразных напитков.
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- Познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов и ягод, их значение для организма.
- Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.
- Знакомить с традициями и бытом русского народа, национальной русской кухни.

## **4. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

Рациональное питание – это, по существу, соблюдение трёх основных принципов:

1. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).
2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

Исходя из этого, реализация программы по оздоровительному воспитанию осуществляется по следующим концептуальным направлениям.

▪ **Соблюдение режима питания.**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о важности соблюдения режима питания детей и взрослых. Необходимо объяснить, что ребенку как растущему организму нужно есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи должен быть не больше 3-3,5 часов.

Если время завтрака, обеда и полдника соблюдается изо дня в день, организм начинает заранее готовиться к приему пищи, благодаря чему пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

▪ **Полноценное и качественное питание.**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о составе нашей пищи. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин детям лучше предложить молочные блюда, каши, сваренные на молоке, они обеспечивают потребность ребенка в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям, но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи так же вреден, как и её недостаток. Блюда из круп – основные источники углеводов.

Каша легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Много витаминов и углеводов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребёнку каждый день.

Для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры, поэтому салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

▪ **Баланс энергии.**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о том, что питание ребёнка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.

Количество калорий, необходимых человеку, во многом зависит от его образа жизни. Если человек мало двигается, у него накапливается лишний вес.

Причём полнота не является фактором крепкого здоровья, она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.

Каким должно быть питание мальчика или девочки, занимающихся спортом? Эти дети тратят много энергии и нуждаются в продуктах, содержащих много белков и углеводов:

мясе, рыбе, молоке и твороге. Если тренировки проходят в вечернее время, на ужин лучше приготовить легкие калорийные блюда.

## **5. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1. Уроки биологии.
2. Уроки окружающего мира в начальной школе.
3. Уроки здоровья.
4. Воспитательные мероприятия.
5. Классные часы.
6. Беседы.
7. Творческие конкурсы.
8. Ярмарки.
9. Традиционные русские праздники.
10. Конференции.
11. Экскурсии.

## **6. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Формирование высокого уровня самосознания, самодисциплины.
2. Осознание школьниками принципов рационального питания, роли основных пищевых веществ и пищевой ценности различных продуктов, формирование необходимых знаний о пищеварении, о заболеваниях, связанных с нарушением рационального питания, об отношении к новым методам питания.
3. Знакомство с прогрессом в науке о питании, разнообразием и противоречивостью разных теорий о питании.
4. Получение знаний, умений и навыков в правильном приготовлении домашней пищи.

## **7. МЕХАНИЗМ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Координацию деятельности по реализации программы «Правильное питание» осуществляет администрация школы.

Администрация МОУ СШ №90

- готовит и выносит на рассмотрение рекомендации, аналитические материалы, предложения по вопросам оздоровительного воспитания школьников;
- обеспечивает оперативное руководство программой;
- обобщает, анализирует и разрабатывает рекомендации по совершенствованию оздоровительной программы.

### **Условия реализации:**

- уверенность заинтересованных лиц в необходимости реализации целей и задач программы;
- скоординированная деятельность организаций, ответственных за исполнение основных этапов программы;
- опора на богатейший опыт русского народа, национальных традиций и русской национальной кухни;
- создание и укрепление материально-технической базы школы.

## **8. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Воспитательный эффект:**

- формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- формирование понимания правильного полноценного питания как основы развития здорового ребёнка;
- формирование необходимости рационального питания, стремления вести здоровый образ жизни;
- формирование патриотического сознания, верности русским традициям.

**Социальный эффект:**

- профилактика вредных привычек, переядания;
- профилактика заболеваний ЖКТ;
- активное вовлечение в работу родителей;
- эстетика питания, организация еды в семье.

**Оздоровительный эффект:**

- систематическое соблюдение школьниками режима дня;
- эффективное оздоровление, рациональное питание;
- приобретение необходимых навыков по приготовлению домашней пищи;
- умение распределять пищевой рацион в течение дня;
- предупреждение пищевых отравлений.

**Развивающий эффект:**

- активизация познавательной деятельности в различных нетрадиционных системах питания;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических занятий.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы осуществляется Алексеевой Дарьей Викторовной, педагогом-психологом (Красноярский государственный педагогический университет, специальность: педагог- психолог, учитель начальных классов).

### МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Компьютер  
Проектор  
Интерактивная доска

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.
2. М.Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008 г.
3. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.
4. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
5. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.
8. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.
10. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
11. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная школа, 2007. - № 9
12. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006
13. Смирнов М.П. Витамины.– М.: Медицина, 1974 г.

### Учебно-тематический план

№ раз-дела	Номер занятия	Тема	Кол-во часов	
			Теория	Практика
	1	Введение	1	
	2	Что такое правильное питание?	1	
<b>1</b>		<b>Разнообразие питания</b>		
	3-4	Продукты которые помогают расти (пирамида продуктов питания)	1	1
	5-6	В гостях у молока(роль молочных и кисломолочных продуктов). Кроссворд «Молоко»	1	1
	7	Поешь рыбки будут ноги прытки (польза рыбы и морепродуктов),	1	
	8	Практическое занятие «Рисуем полезные продукты»		1
<b>2</b>		<b>Гигиена питания</b>		
	9	Если хочешь быть здоров	1	
	10	Когда я ем, я глух и нем.	1	
	11	Динамическая игра «Поезд»		1
	12	Культура приема пищи		
	13-14	Как правильно питаться(гигиенические навыки)	1	1
	15	Плох обед если хлеба нет(питание в сухомятку)	1	
	16	Практическое занятие «Хлеб- всему голова»		1
	17	Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы)	1	
	18	Самые полезные продукты. Тест		1
	19	Учимся выработать гипотезу. «Как правильно есть»	1	
<b>3</b>		<b>Приготовление пищи</b>		
	20	«Съедобное- несъедобное» Как приготовить, чтобы было вкусно и полезно одновременно.	1	
	21	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
	22	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»		1
	23	Мытье и обработка продуктов перед едой	1	
	24	Игра «Знатоки»		1
	25	Конкурс рисунков «Самое вкусное и полезное блюдо»		1
	26-27	Техника для приготовления еды	1	1
<b>4</b>		<b>Роль воды в нашей жизни</b>		
	28	Мы за чаем не скучаем (польза напитков, роль воды, жажда)	1	
	29	Как утолить жажду(жидкость для организма, ценность разнообразных напитков)	1	
	30	Традиции чаепития	1	
	31	Практическое занятие «Чайная церимония»		1
<b>5</b>		<b>Заболевания, возникающие от неправильного питания</b>		
	32	Полезен ли бутерброд?	1	
	33	Удивительные превращения пирожка		1



	34	Острые кишечные заболевания и их профилактика	1	
	35	Практическое занятие «Почему болит живот?»		1
	36	Продукты вредители	1	
	37	Конкурс четверостиший «Правильное питание залог здоровья»		1
	38	Недоедание-переедание	1	
	39	Игра «Объяснялки»		1
<b>6</b>		<b>Режим дня- режим питания</b>		
	40	Режим дня и его значение (завтрак, обед, полдник, ужин)	1	
	41	Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы)	1	
	42-43	Почему так важен завтрак? Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»	1	1
	44-45	Это мой обед. Конкурс поделок из пластилина	1	1
	46	Время есть булочки(значение полдника, молоко могут- не могут быть включены в полдник.)	1	
	47	Пора ужинать (блюда на ужин)	1	
	48	Практическое занятие «Меню на каждый день»		1
<b>7</b>		<b>Поведение за столом</b>		
	49	Что такое этикет?	1	
	50-51	Идем в гости. «Столовый этикет»	1	1
	52	Сюжетно- ролевая игра «Мы идем в магазин»		1
	53	Праздник урожая (блюда для праздничного стола)	1	
	54	Игра «Чем не стоит делиться»		1
<b>8</b>		<b>Индивидуальное питание</b>		
	55	Почему он ест по-другому? (Особенности питания детей инвалидов)	1	
	56	Практическое занятие работа с книгой (Чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов)		1
	57	Игра «Дорога к доброму здоровью»		1
<b>9</b>		<b>Питание и спорт</b>		
	58	Что такое энергия?	1	
	59	Что надо есть если хочешь стать сильнее (связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты пит, роль спорта, блюда для людей занимающихся спортом)	1	
	60	Викторина «Здоровое питание»		1
<b>10</b>		<b>Витамины круглый год</b>		
	61	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты(витамины и минеральные вещества , продукты источники витаминов, растительная пища)	1	
	62- 63	Каждому овощу свое время (разнообразие овощей, полезные свойства, сезонные фрукты и овощи,)	1	1
	64	Игра- соревнование «Разложи продукты»		1

	65	Где найти витамины весной (Мин.вещества и витамины), включение в рацион растительной пищи	1	
<b>11</b>		<b>Питание в моей жизни</b>		
	66	Мама, папа, я- здоровая семья (питание и рацион в семье)	1	
	67	«Мои любимые блюда»		1
	68	Школьное питание (разнообразие обедов) «За что скажем поварам спасибо?»	1	
	69	Практическое занятие «Экскурсия в столовую»		1
	70	Здоровое питание- здоровая нация	1	
	71	Практическое занятие «Выборы лучшего агитатора здорового питания»		1
<b>12</b>		<b>Продукты питания в разных странах</b>		
	72	Практическое занятие «Гастрономическое виртуальное путешествие в страны Востока»	1	
	73	Практическое занятие «Гастрономическое виртуальное путешествие в западные страны»	1	
	74	Практическое занятие «Гастрономическое виртуальное путешествие в страны Европы»	1	
	75	Весь гастрономический мир за 60 минут	1	
	76	Интересные факты о еде	1	
	77	Викторина «Страна- продукт»		1
<b>Итого:</b>			45	32
			77	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п разделов	№ п/п тем	Перечень разделов и тем	Кол-во часов	Краткое содержание	Формы и методы
	1	Введение	1	Знакомство детей с целями и задачами кружка, правилами поведения при проведении практических работ. Выясняем, что такое питание, и что оно значит для человека. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Она необходима для всех внутренних и внешних процессов, происходящих в его организме. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Именно поэтому так важно выполнение основных законов рационального питания, а учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.	Беседа. Беседа. Рассказ. Диалог. Игра «Доскажи пословицу»
	2	Что такое правильное питание?	1		
<b>1</b>		<b>Разнообразие питания</b>			
	3-4	Продукты которые помогают расти (пирамида продуктов питания)	2	Знакомство детей с многообразием полезных продуктов, разделение продуктов на категории, выделение существенных признаков этих категорий, соотношение пользы и вреда в том или ином продукте. Проведение причинно-следственных связей между ростом и питанием. Составление пирамиды продуктов.	Беседа. Рассказ. Зарисовка и обсуждение «Пирамида продуктов»
	5-6	В гостях у молока. Кроссворд «Молоко»	2	Расширить представление детей о молоке, молочных и кисломолочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания. Наилучшее время для того, чтобы попить молока. Разгадывание готового кроссворда «Молоко»	Беседа. Рассказ. Виртуальное путешествие в «Молочную страну».
	7	Поешь рыбки будут ноги прытки	1	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;	Рассказ. Беседа. Виртуальное путешествие «Речные рыбы» Игра «Назови рыбку»

				формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	
	8	Практическое занятие «Рисуем полезные продукты»	1	Рисование. Выставка работ.	
2		<b>Гигиена питания</b>			
	9	Если хочешь быть здоров	1	Расширить представление о важности правильного питания, о влиянии полезных и вредных компонентов продуктов на организм человека. Обсуждение «меню сказочных героев». Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.	Рассказ. Беседа. Просмотр отрывков из мультфильмов. Обсуждение «меню сказочных героев».
	10	Когда я ем, я глух и нем.	1	Ознакомление с правилами поведения за столом. Обсуждение, почему нельзя разговаривать во время еды.	Рассказ. Беседа Обсуждение пословиц и поговорок про еду.
	11	Динамическая игра «Поезд»	1	Участие всех детей в подвижной игре.	
	12	Культура приема пищи	1	Формирование гигиенических навыки и культуры поведения во время приема пищи. Последовательность приема пищи. Выяснение когда следует попить (до, вовремя или после еды).	Рассказ. Беседа. Зарисовка в тетрадях
	13-14	Как правильно питаться.	2	Закрепление гигиенических навыков. Расширить представление о том, что нужно делиться, не жадничать, не доедать если не хочешь.	Просмотр мультфильма «Апельсин»
	15	Плох обед если хлеба нет(питание в сухоматку)	1	Формирование умения оценивать идеи. Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием, о пользе хлеба.	Беседа. Обсуждение. Чтение рассказа «Хлеб»
	16	Практическое занятие «Хлеб- всему голова»	1	Поэтапный разбор алгоритма происхождения хлеба. зарисовка.	
	17	Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы)	1	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Беседа. Обсуждение. Рассматривание иллюстраций. Игра «Продуктовая корзина»

	18	Самые полезные продукты. Тест	1	Формировать представление о полезных продуктах для человека, иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию. Тест по теме.	Беседа. Рассказ. Тест «Самые полезные продукты» Практическое. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».
	19	Учимся вырабатывать гипотезу. «Как правильно есть»	1	Что такое гипотеза. Как создаются гипотезы. Иметь представление об основных принципах гигиены питания Учиться совместно, отстаивать свою точку зрения по проблеме	Беседа. Рассказ. Игра-обсуждение «Законы питания».
3		<b>Приготовление пищи</b>			
	20	«Съедобное- несъедобное» Как приготовить, чтобы было вкусно и полезно одновременно.	1	Формирование знаний о том, что из сырых продуктов, овощей или фруктов можно приготовить вкусное и полезное блюдо, и что для этого потребуется. Как определить, что продукт испортился. Что делать с испорченными продуктами, можно ли их есть.	Беседа. Рассказ. Обсуждение. Игра «Съедобное- не съедобное»
	21	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню	Беседа. Рассказ. Игры «Найди лишнее», «Пословицы запутались».
	22	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	1	Формирование умений называть и различать крупу .	
	23	Мытье и обработка продуктов перед едой	1	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов, о безопасности обращения с кухонным оборудованием и горячей и холодной водой.	Беседа. Рассказ. Презентация «Кухонное оборудование»
	24	Игра «Знатоки здоровой пищи»	1	Конкурс загадок о фруктах. Конкурс загадок об овощах. Инсценировка « Не болейте никогда, ешьте овощи всегда!» Ребята читают стихи об овощах и фруктах.	
	25	Конкурс рисунков «Самое вкусное и полезное блюдо»	1	Дети устраивают выставку иллюстраций.	
	26-27	Техника для приготовления еды	2	Формирование представления о кухонной технике, где и как она должна храниться, как ей пользоваться. Отличия кухонной техники дома и в столовой. Конкурс «Лучший создатель техники»	Беседа. Рассказ. Презентация «Кухонная техника» Конкурс рисунков «Лучший создатель

					техники)(техника будущего, фантазия)
4		<b>Роль воды в нашей жизни</b>			
	28	Мы за чаем не скучаем	1	Формирование представлений о пользе чая и различных напитков, роли воды. Что такое жажда и как с ней «бороться». Что такое кофе и почему его так любят взрослые.	Беседа. Рассказ. Рассматривание иллюстраций, фантазийные рассказы «О дружбе чая и кофе»
	29	Как утолить жажду	1	Расширить представление о том, что такое жидкость, какую роль играет жидкость для организма, ценность разнообразных напитков. Виды напитков.	Беседа. Рассказ. Презентация «Виды напитков»
	30	Традиции чаепития	1	Расширить представление о традициях чаепития разных народов, о традициях и обычаях прошлых лет и современных чаепитиях.	Беседа. Обсуждение семейных и школьных чаепитий. Видеоролик «Чайная церемония»
	31	Практическое занятие «Чайная церемония»	1	Чаепитие в традициях «Чайной церемонии»	
5		<b>Заболевания, возникающие от неправильного питания</b>			
	32	Полезен ли бутерброд?	1	Дать представление о вреде фаст фуда, чипсов и газировок. Соотношение вкуса и вреда. Вред быстрых перекусов, еда всухомытку.	Беседа. Рассказ. Просмотр видео ролика «Вредная еда» Обсуждение.
	33	Удивительные превращения пирожка	1	Урок-соревнование	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Тест. Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»
	34	Острые кишечные заболевания и их профилактика	1	Дать представление о том, что такое кишечное заболевание, виды кишечных заболеваний, как не допустить или предотвратить возникновение болезни, лечение.	Беседа. Рассказ. Презентация «Кишечные заболевания» Фантазийная зарисовка.
	35	Практическое занятие «Почему болит живот?»	1	Тест «Почему болит живот» Взаимопроверка. Обсуждение в группах, изготовление плакатов «О чистых руках и чистых продуктах»	
	36	Продукты вредители	1	Выделение продуктов которые могут навредить. Испорченные	Беседа. Рассказ.

				продукты, продукты с истекшим сроком годности, неизвестные продукты. Какой вред могут нанести такие продукты. Продукты, которые нельзя есть.	Обсуждение. Презентация «Виды вредных продуктов»
	37	Конкурс четверостиший «Правильное питание залог здоровья»	1	Проведение конкурса четверостиший о правильном питании.	
	38	Недоедание-переедание	1	Дать представление о вреде как недоедания, так и переедания. Поиск золотой середины в количестве еды.	Беседа. Рассказ. Обсуждение. Просмотр отрывков мультфильмов «Карлесон», «Вовка из Тридесятого царства»
	39	Игра «Объяснялки»	1	Проведение игры в группах.	
6		<b>Режим дня- режим питания</b>			
	40	Режим дня и его значение (завтрак, обед, полдник, ужин)		Расширить представление о режиме дня, количество еды, четырехразовом питании (завтрак, обед, полдник, ужин). Что такое калории.	Рассказ. Обсуждение. Мультфильм «Калория». Игра «Разложи еду по часам»
	41	Сбалансированное питание	1	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Рассказ. Беседа. Презентация «О полезных веществах»
	42-43	Почему так важен завтрак? Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»	2	Дать представление о важности завтрака, пользе сливочного масла. Заполнение анкеты.	Беседа. Рассказ. Составление меню для завтрака. Оформление плаката «Наш завтрак». Ролевые игры
	44-45	Это мой обед. Коллективная работа- поделка из пластилина	2	Формирование умения оценивать идеи. Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Коллективная работа	Беседа. Рассказ. Составление меню для обеда на два дня. Оформление плаката «Горячий обед». Ролевые игры
	46	Время есть булочки.	1	Значение полдника, может ли молоко быть включено в полдник. Польза булочки.	Беседа. Рассказ. Составление меню для полдника на неделю.
	47	Пора ужинать (блюда на ужин)	1	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление

					плаката «Пора ужинать».Ролевые игры
	48	Практическое занятие «Меню на каждый день»	1	Коллективное составление разнообразного меню на неделю.	
7		<b>Поведение за столом</b>			
	49	Что такое этикет?		Дать представление о том, что такое этикет. Как пользоваться столовыми приборами. Для чего нужны тканевые и бумажные салфетки. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола.	Беседа. Рассказ. Зарисовка сервировки стола в тетрадах.
	50-51	Идем в гости. «Столовый этикет»	2	Закрепляем понятие этикета, обсуждение поведения в гостях за столом. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Инсценировка "Хозяева - Гости"	Беседа. Рассказ. Обсуждение. Чтение рассказа, просмотр мультфильма.
	52	Сюжетно- ролевая игра «Мы идем в магазин»	1	Все ребята участвуют в игре.	
	53	Праздник урожая (блюда для праздничного стола)	1	Закрепление знаний законов здорового питания. Знакомство с полезными блюдами для праздничного стола	Беседа. Рассказ. Разработка меню для праздничного стола. Организационно-деятельная игра «Аукцион».
	54	Игра «Чем не стоит делиться»	1	Игра-обсуждение «Законы питания». Игра-инсценировка. Игра «Чем не стоит делиться»	
8		<b>Индивидуальное питание</b>			
	55	Почему он ест по-другому?	1	Дать понятие о группах детей, которые питаются "иначе", дать понятие диета, отметить, что нельзя заставлять детей с особыми диетами, есть то что едят все. Понятие диеты. Виды диет.	Беседа. Рассказ. Просмотр мультфильма.
	56	Практическое занятие: работа с книгой	1	Чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов по теме здорового питания.	Разучивание четверостиший. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».
	57	Игра «Дорога к доброму здоровью»	1	Участие в командных соревнованиях "Дорога к доброму здоровью"	
9		<b>Питание и спорт</b>			
	58	Что такое энергия?	1	Сформировать такое понятие как энергия, зачем она нужна и какова ее роль. связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные	Беседа. Рассказ. Просмотр Иллюстраций.



				продукты пит, роль спорта, блюда для людей занимающихся спортом	"Знакомство со спортивными людьми"
	59	Что надо есть если хочешь стать сильнее	1	Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.	Беседа. Рассказ. Презентация "Виды спорта" "Спортивное питание".
	60	Викторина «Здоровое питание»	1	Проведение викторины	
<b>10</b>		<b>Витамины круглый год</b>			
	61	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты	1	Формировать представление о разнообразии овощей, полезные свойства, сезонные фрукты и овощи. Знакомство с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма. Мин.вещества и витамины, включенные в рацион растительной пищи	Беседа. Рассказ. Презентации "Овощи - Фрукты" Игра "Узнай ягоду".
	62-63	Каждому овощу свое время	2	Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков. КВН «Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты»	Беседа. Рассказ. Участие в игре. КВН
	64	Игра- соревнование «Разложи продукты»	1	Участие в игре- соревновании.	Игра «Отгадай название», «Вкусные истории». Дидактическая игра «Морские продукты»
	65	Где найти витамины весной	1	Что такое коллекционирование. Знакомство с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Беседа. Рассказ. Игра «Вкусные истории».
<b>11</b>		<b>Питание в моей жизни</b>			
	66	Мама, папа, я- здоровая семья	1	Беседа в свободной форме, о семейном рационе, режиме и гастрономических пристрастиях семьи.	Беседа. Просмотр мультфильма.
	67	«Мои любимые блюда»	1		Создание собственного рецепта и зарисовка ингредиентов и алгоритма приготовления.
	68	Школьное питание (разнообразие обедов) «За что скажем поварам спасибо?»	1	Обсуждение пользы блюд в столов, предпочтения ребят. Дать представлении о профессии повара.	Беседа. Рассказ. Мультфильм "Рататуй".

	69	Практическое занятие «Экскурсия в столовую»	1	Экскурсия в школьную столовую.	
	70	Здоровое питание-здоровая нация	1	Дать представление, о том что такое нация, кулинарные традиции страны.	Беседа, Рассказ. Продолжение просмотра мультфильма "Рататуй"
	71	Практическое занятие «Выборы лучшего агитатора здорового питания»	1	Инсценировка "Выборы"	
12		<b>Продукты питания в разных странах</b>			
	72	Практическое занятие «Гастрономическое виртуальное путешествие в страны Востока»	1	Просмотр виртуального путешествия в мир еды. Презентация с видео.	Составление меню для восточного жителя
	73	Практическое занятие «Гастрономическое виртуальное путешествие в западные страны»	1	Просмотр виртуального путешествия в мир еды. Презентация с видео.	Составление меню для жителя запада.
	74	Практическое занятие «Гастрономическое виртуальное путешествие в страны Европы»	1	Просмотр виртуального путешествия в мир еды. Презентация с видео.	Составление меню для европейца
	75	Весь гастрономический мир за 60 минут	1	Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.	Беседа. Рассказ. Видеоряд.
	76	Интересные факты о еде	1	Беседа в свободной форме, презентация с картинками "Интересные факты о еде"	Рассказ. Обсуждение. Видеоряд. Разгадывание ребусов.
	77	Викторина «Страна-продукт»	1	Проведение викторины, соотнесение страны и продукта	