Аннотация к рабочей программе учебного курса

«Разговор о правильном питании» для 2-4 кл.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ

***I модуль***

**1 класс (17 часа из расчёта 0,5 час в неделю)**

| № | Тема | Форма проведения |
|---|---|---|
| 1 | Если хочешь быть здоров. | |
| 2 | Самые полезные продукты. | |
| 3 | Всякому овощу – своё время. | |
| 4 | Как правильно есть. | |
| 5 | Удивительные превращения пирожка | |
| 6 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | |
| 7 | Плох обед, если хлеба нет. | |
| 8 | Время есть булочки. | |
| 9 | Пора ужинать. | |
| 10 | На вкус и цвет товарищей нет. | |
| 11 | Как утолить жажду. | |
| 12 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | |
| 13 | Где найти витамины весной? | |
| 14-15 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | |
| 16 | Всякому фрукту – своё время | |
| 17 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | |

***I I модуль***

**2 класс (17 часа из расчёта 0,5 час в неделю)**

| № | Тема | Формы проведения |
|---|---|---|
| 1 | Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища. | |
| 2 | Дневник здоровья. Пищевая тарелка | |
| 3 | Что нужно есть в разное время года. | |
| 4 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | |
| 5 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | |
| 6 | « Пищевая тарелка» спортсмена | |
| 7 | Где и как готовят пищу. | |
| 8 | Как правильно накрыть стол. | |
| 9 | Как правильно накрыть стол (практикум) | |
| 10 | Молоко и молочные продукты. | |
| 11 | Кто работает на ферме? Блюда из зерна. | |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | Какую пищу можно найти в лесу.<br>Экскурсия в лес | |
| 13 | Что и как приготовить из рыбы. | |
| 14 | Дары моря. | |
| 15 | Кулинарное путешествие по России | |
| 16 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | |
| 17 | Как правильно вести себя за столом. | |

***I I I модуль***

**3-4 классы (34 часа из расчёта 0,5 часа в неделю)**

| № | Тема | Форма проведения |
|---|---|---|
| **3 класс** | | |
| 1 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье<br>Цветик - семицветик | |
| 2 | От каких факторов зависит наше здоровье? | |
| 3 | Черты характера и здоровье | |
| 4 | Привычки и здоровье | |
| 5 | Мой ЗОЖ | |
| 6 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.<br>«Пирамида питания» | |
| 7 | Рациональное, сбалансированное питание | |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | «Белковый круг» | |
| 9 | « Жировой круг» | |
| 10 | Мой рацион питания<br>«Минеральный круг» | |
| 11 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | |
| 12 | Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества | |
| 13 | Влияние воды на обмен веществ.<br>Напитки и настои для здоровья. | |
| 14 | Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?» | |
| 15 | Роль пищевых волокон на организм человека | |
| 16 | Где и как мы едим. «Фаст фуды» | |
| 17 | Ты – покупатель. Правила вежливости | |
| **4 класс** | . | |
| 1 | Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни | |
| 2 | Помогаем взрослым на кухне | |
| 3 | Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками | |
| 4 | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками | |
| 5 | Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии | |
| 6 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | |
| 7 | Блюда жителей Крайнего Севера | |
| 8 | Традиционные блюда России | |
| 9 | Традиционные блюда Кавказа, Кубани | |
| 10 | «Календарь» кулинарных праздников | |
| 11 | Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | |
| 12 | Кулинарные традиции Древнего Египта, Древней Греции | |
| 13 | Кулинарные традиции Древнего Рима | |
| 14 | Традиционные напитки на Руси | |
| 15 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов | |
| 16 | Составляем формулу правильного питания<br>«Формула правильного питания» | |
| 17 | Путешествие по «Аппетитной стране» | |