

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Вкусные уроки»
(начальное общее образование)
(направление развития личности: общекультурное, духовно -
нравственное, спортивно - оздоровительное)
срок реализации рабочей программы – 4 года

**I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты обучающихся (с учётом национальных,
региональных и этнокультурных особенностей)**

Первый год обучения

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности в аспекте формирования потребности введения здорового образа жизни;
- выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя;
- наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме;
- наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром;
- действия согласно установленным учителем правилам;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены.

Смыслообразование:

- осознание себя в роли первоклассника;
- наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников;
- способность учитывать интересы и чувства других людей;
- осознание ответственности за результаты учебной деятельности;
- освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения;
- освоение правил общения в классном коллективе;
- способность быть доброжелательным.

Второй год обучения

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;
- проявление желания изучать культуру своего народа в аспекте

формирования навыков здорового питания;

- демонстрация творчества в проявлении ценностных установок;
- демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов;
- выбор позиции, основанной на нормах нравственности;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены, а также правил обращения с электро- и газовыми приборами.

Смыслообразование:

- принятие социальной роли школьника;
- преобладание внутренней учебной мотивации над

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов; доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи;
- принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности;
- планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения;
- информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- уважительное отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- усвоение норм общения в классе и в повседневных ситуациях;
- умение выстроить собственное бесконфликтное поведение.

Третий год обучения

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий;
- осознанное соблюдение норм нравственного поведения;
- соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде;
- демонстрация умения анализа ситуаций и формулирования логических выводов, рассуждений;
- сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья и оказания первой медицинской помощи при переломах, вывихах, термических травмах.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к истории и культуре своего народа в области физической культуры и спорта;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности;
- осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение продуктов деятельности других людей;
- информированность о профессиях, представленных в родном краю, стране; понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума;
- способность выражать своё отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и разрешать некоторые спорные вопросы.

Четвертый год обучения

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- сформированность ценностей многонационального российского общества;
- сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов в аспекте потребности ведения здорового образа жизни;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные результаты освоения курса внеурочной
деятельности**

***Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при
получении начального общего образования***

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- делать сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь, текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, в диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия.*

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специфика курса внеурочной деятельности «Вкусные уроки» состоит в том, что он, имеет выраженный интегративный характер. Существенная особенность курса состоит в том, что в нём заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Курс внеурочной деятельности «Вкусные уроки» использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках окружающего мира, чтения, изобразительного искусства совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Внеурочная деятельность по курсу организуется в следующих формах, игровая, викторины, познавательная, проектная, социально значимая деятельность, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная. Дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, питании).

В рамках **духовно-нравственного направления** будут осуществляться следующие формы организации занятий: беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, коллективные и индивидуальные исследования, работа в парах, в группах, творческая работа,

самостоятельная работа, защита проектных работ, работа с привлечением родителей.

В рамках **общекультурного** направления будет осуществляться формирование и развитие навыков правильного поведения за столом, умения сервировки стола, составление меню, практическая работа.

В рамках **спортивно—оздоровительного** направления будут применяться следующие формы деятельности: организация экскурсий, сюжетно – ролевые игры, соревнования, проведение бесед по охране здоровья, применение на занятиях игровых моментов, работа в группах.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел «Если хочешь быть здоров!» - 3 часа

Задачи: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день

Тема №1. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»

Ролевая игра: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Тема №2 «Чтобы быть здоровым – правильно питайся!»

Как правильно питаться, чтобы быть здоровым? Особое место нужно уделить правильному принятию жидкости. Напиток, компот и чай необходимо принимать за 15 – 20 минут до еды, или через 2 – 3 часа после еды. Это наиболее комфортно и оптимально для вашего желудка. Ученые категорически не советуют запивать пищу, или делать небольшие глотки жидкости во время еды. Если очень мучает жажда после еды, наиболее рекомендованный способ прополоскать рот, либо сделать пару маленьких глотков минеральной воды. Материалы с сайта: <http://www.botanichka.ru/>

Тема №3 «Успевай-ка!» Режим дня.

Сформировать у обучающихся понятие о режиме дня, обеспечивающем здоровье человека. Для того чтоб весь день чувствовать себя хорошо и быть энергичным, крайне необходим режим питания. А именно есть в определенное время суток. Со временем ваш организм привыкнет к расписанию, и не будет тратить энергию на быстрые, но частые перекусы. Материалы с сайта: <https://nmedik.org>

Формы организации: беседы; лекции; игра; практическая работа по составлению режима дня.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

Раздел «Самые полезные продукты на Южном Урале» - 6 часов

Задачи: научить детей выбирать самые полезные продукты

Тема №1 «Вкусно» Красиво! Полезно?»

Учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию. Тыква – поистине универсальный продукт для кулинаров. Из неё можно готовить супы, вторые блюда, горячие закуски,

десерты и напитки! Оранжевый – далеко не единственный окрас тыквы. Встречаются также красные, синие, зелёные, кремовые и белые цвета! Если говорить о полезности тыквы, то наряду со стандартным набором витаминов группы А, Е, С, В1, В2, В5, В6, РР в её составе есть два ценных и редко встречающихся витамина, таких как Т и К. Витамин Т необходим нашему организму для регулирования правильного обмена веществ, а витамин К – для хорошей свёртываемости крови. В некоторых сортах тыквы Каротина больше, чем в моркови в пять раз, поэтому она особенно полезна для профилактики проблем со зрением. А ещё тыква на 90 % состоит из воды, она низкокалорийная и богата клетчаткой. Материалы с сайта: <https://nsportal.ru/>

Тема №2 Кроссворд «Здоровое питание»

Расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах.

Тема №3 Блиц-турнир «Где прячутся витамины?»

Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека.

Тема №4 Динамическая игра «Помоги Карлсону»

Развлечь детей, закрепляя основные правила здорового питания.

Тема №5 Тест «Самые полезные продукты»

Научить детей выбирать самые полезные продукты.

Тест используется для оценки уровня усвоения темы детьми. Может быть проведен в письменной или устной форме.

1. Если мне надо выбрать шоколад или грушу, я выбираю _____, потому что это _____.
2. Если мне надо выбрать орехи или сухарики, я выбираю _____, потому что это _____.

Тема №6 Игра «Овощехранилище»

Уточнить представления детей об овощах.

Формы организации: беседы; лекции; игра; блиц-турнир.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

Раздел «Как правильно есть. Школьная столовая» - 6 часов

Задачи: сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания

Тема №1 Как правильно есть (гигиена питания)

Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Тема №2 Игра «Чем не стоит делиться?»

Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Тема №3 Беседа-игра «Правила поведения за столом»

Научить правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Расхождения в правилах поведения за столом в разных странах зависит от народных обычаев, вкусов, от национальной кухни. Место за столом: За семейным обеденным столом каждый член семьи имеет свое постоянное место. При этом хозяйка всегда сидит там, откуда ей проще всего

и удобнее ухаживать за другими. Когда Вы приглашаете гостей, следует подумать о том, как их рассадить за столом. Места возле хозяйки и хозяина, как по правую, так и по левую руку от них, считаются почетными. Если стол прямоугольный, то это места в центре длинных сторон. Хозяева должны сидеть друг против друга. Таким образом, по обе стороны от каждого из них могут находиться особо уважаемые гости, при этом дама сидит по правую руку хозяина, а мужчина – по левую руку хозяйки. Остальные места следует распределять, таким образом, чтобы каждый был доволен своим соседом. Материалы с сайта: <http://zazdoc.ru/>

Тема №4 Игра-обсуждение «Законы питания»

Обсуждение стихотворения К.Чуковского «Барабек»

Тема №5 Игра «Знатоки»

Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания;

Тема № 6 Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник»

Формы организации: беседы; лекции; игра; ролевая игра «Чем не стоит делиться»

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

Раздел «Удивительные превращения пирожка.

Кондитерские Южного Урала» - 5 часов

Задачи: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания

Тема №1 Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»

Посещение ООО «Уральские кондитеры» (г.Челябинск). Краткая справка: Компания зарегистрирована 19 февраля 2001 года Основой деятельности компании является забота о здоровом питании людей. Компания стремится обеспечить население Челябинской области высококачественными кондитерскими изделиями, которые смогут удовлетворить потребности любого покупателя. Материалы с сайта: Материалы с сайта: <http://pavtrade.com/>

Тема №2 Режим питания

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Рациональное питание очень важно для растущего организма. Ведь пища дает организму такие вещества, благодаря которым человек растет и развивается.

Но только от правильного режима питания зависит умственная и физическая работоспособность человека, нормальное развитие организма. Режим питания — это когда и в какой обстановке происходит прием пищи, как она распределена в течение дня. Но можно ли для всех детей Украины предусмотреть единый режим питания? Конечно, нет. Один учится в первую смену, другой — во вторую; в каждой семье — свои традиции. Но нужно помнить всем: принимать пищу желательно в определенные часы (примерно

через 3-3,5 часа). Наблюдения показывают, что дети охотнее едят, а пища лучше усваивается, если в течение дня 25% всей пищи съедается за завтраком, 35% — за обедом, 15% — в полдник, 25% — во время ужина.

Ученые доказали, что если ребенок привыкает принимать пищу в одни и те же часы, то к этому времени, еще до приема пищи, у него начинает выделяться желудочный сок. Пища при этом хорошо переваривается и усваивается. Материал с сайта <http://worldofschool.ru>

Тема №3 Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»

Формирование полезных навыков и привычек.

Тема №4 Дидактическая игра «Доскажи словечко»

Развивать логическое мышление, чувство ритма.

Тема №5 Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»

Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье

Формы организации: беседы; лекции; игра; урок – викторина; соревнование.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; составлять рассказ на материале дополнительной литературы по теме.

Раздел «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» - 6 часов

Задачи: сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

Тема №1 Урок-практика «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной»

Расширить представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона.

Каша – исконно русское блюдо. Специальная каша варилась в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста должны были при гостях сварить кашу, а затем её съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребёнка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленная, её должен съесть молодой отец. Знаменитый рецепт суворовской каши родился во времена исторического перехода великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть – чуть гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить солдат, Суворов отдал приказ варить всё в общем котле, добавив масла и лука. Оказалась каша очень вкусной и полезной. А такую кашу до сих пор называют суворовской. У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ними каши не сварить».

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом. Материал с сайта <https://infourok.ru>

Тема №2 Игра «Поварята»

Развивать умение выбирать роль, выполнять в игре несколько взаимосвязанных действий.

Тема №3 Презентация любимой каши

Формирование проектно-исследовательских умений и навыков.

Тема №4 Игра «Угадай сказку»

Закрепление знаний детей о русских народных сказках.

Тема №5 Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

Пополнить знания о видах круп и каш в игровой форме.

Тема №6 Игра «Что можно есть на завтрак?»

Формирование понятия о важности завтрака растущему детскому организму.

Полноценный завтрак – это залог хорошего самочувствия и нормальной работоспособности в течение дня, но все же не желают потратить утром 10–15 минут на приготовление и прием пищи.

Перечень продуктов и блюд, рекомендуемых для завтрака, достаточно велик, и если нет желания утром стоять у плиты, то из него можно выбрать те, которые не требуют длительного приготовления. Конечно, все мы с детства знаем, что правильный завтрак – это каша, но варить ее по утрам часто некогда. Но ведь существует множество других продуктов, которые могут составить полноценный питательный завтрак. Диетологи сходятся во мнении, что по утрам полезно есть злаки, молочные продукты и фрукты. Материал с сайта: <https://myfamilydoctor.ru>

Формы организации: беседы; лекции; игра; практические занятия по приготовлению блюд.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; воспринимать на слух художественное произведение; размышлять над его содержанием; инсценировать произведение; распределять роли; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

Раздел «Плох обед, если хлеба нет.

«Золотой колос» Южного Урала - Увелка» - 4 часа

Задачи: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

Тема №1 «Хлеб всему голова»

Посещение АО «Первый хлебокомбинат»

АО «Первый хлебокомбинат» широко известен не только на рынках Челябинска, но и в Уральском регионе. На сегодняшний момент АО «Первый хлебокомбинат» - ведущий производитель хлебобулочных и кондитерских изделий в Уральском регионе. На предприятии производится более 200 наименований продукции, которая всегда востребована и пользуется неизменным спросом у жителей города и области.

Становление и развитие АО «Первый хлебокомбинат» начиналось с 1932 г., когда предприятие выпускало небольшой ассортимент хлебобулочной продукции. С 1959 года началась серьезная модернизация производства по техническому переоснащению производственной базы предприятия. В связи с этим изменился не только ассортимент выпускаемой продукции, но и организация производства.

С 2002 г. начато производство элитных сортов хлеба, аналогов которых

на тот промежуток времени не было: «Баварский», «Заварной» и «Черногорский». Приобретена швейцарская линия по производству слоеных изделий. Материал с сайта: <http://www.1hleb.ru/>

Тема №2 Игра «Секреты обеда»

Формировать представление об обеде, как обязательной части ежедневного меню

Тема №3 Советы Хозяюшки

Формировать диалогическую речь детей во взаимодействии со взрослыми и детьми.

Тема №4 Игра «Лесенка с секретом»

Учить детей планировать игру, подбирать атрибуты.

Формы организации: беседы; лекции; игра; экскурсия.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

Раздел «Время есть булочки. Хлебозаводы Южного Урала» - 3 часа

Задачи: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах

Тема №1 Конкурс «Знатоки молока»

Знакомство с молокозаводами Южного Урала.

Тема №2 Игра-демонстрация «Это удивительное молоко»

Расширить знания о пользе молочных продуктов.

Молоко - один из самых удивительных продуктов, дарованных нам природой. Его полезные свойства на сегодняшний день признаны во всем мире.

Лучшее время для усвоения молока - с 19 до 20 часов, и после этого нельзя употреблять другую пищу. Количество молока следует подобрать индивидуально, ориентируясь на своё утреннее самочувствие. Материал с сайта: <https://subscribe.ru/>

Тема №3 Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)

Расширить, систематизировать в игровой форме знания учащихся о составляющих компонентах устного народного творчества: пословицах, поговорках, сказках.

Формы организации: беседы; конкурс; игра.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; находить информацию об изделиях из теста; обсуждать о полезных свойствах молока; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел «Пора ужинать» - 4 часа

Задачи: формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе

Тема №1 «Что можно есть на ужин?»

Формирование понятия о важности ужина растущему детскому организму. При выборе продуктов стоит учитывать и индивидуальные

особенности организма – некоторые люди не испытывают особого дискомфорта, съедая за ужином яйцо, кусочек мяса или жирной рыбы, а у некоторых такие продукты «камнем» ложатся в желудок.

Хорошо перевариваются кисломолочные продукты (они богаты белком), некрахмалистые овощи, цитрусовые плоды, яблоки. Если у человека имеются проблемы с пищеварением, то блюда можно употреблять в протертом виде.

Согласно общеизвестным нормам, на долю вечерней трапезы должно приходиться:

- при дробном питании — не более 20-30% суточной калорийности;
- при трехкратном питании – не более 40% суточной калорийности. Гастроэнтерологи предлагают завершить ужин за 2-3 часа до сна. Материал с сайта: <http://updiet.info/>

Тема №1 Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц)

Формирование умения объяснять смысл пословиц.

Тема №2 Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд»

Развитие творческих способностей.

Тема №4 Игра «Правильно-неправильно»

Учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию.

Формы организации: беседы; лекции; игра – демонстрация.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; составлять план рассказа; обсуждать выступления учащихся.

Раздел «На вкус и цвет товарищей нет» - 4 часа

Задачи: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов

Тема №1 «Полезные блюда для праздничного стола»

Закрепить знания о витаминах, их пользе для здоровья; помочь детям осознанно подходить к процессу труда, применяя знания техники безопасности.

Тема №2 Практическая работа «Определи вкус продукта»

Упражнять детей в определении вкуса и запаха продуктов; активизировать речь детей.

Тема №3 Игра «Приготовь блюдо»

Учить называть и последовательно выполнять действия, формировать начальные навыки ролевого поведения.

Тема №4 Игра «Шиворот-навыворот»

Формировать знания о полезных и вредных продуктах.

Формы организации: беседы; лекции; игра; практическая работа.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и

изготавливать иллюстративный материал; подготовить защитное слово; рассказывать кратко о полезных свойствах продуктов; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «Как утолить жажду. Родники Южного Урала» - 5 часов

Задачи: сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

Тема №1 «Что такое жажда?»

Посещение Шершнёвского водохранилища.

Шершнёвское водохранилище (кр. Шершни) — искусственный водоем, созданный в 1963-1969 на реке Миасс на территории города Челябинска и Сосновского района Челябинской области России между посёлками Полетаево и Шершни.

Шершнёвское водохранилище используется как основной источник водоснабжения города Челябинска, а также его городов-спутников: Копейска, Коркино, Еманжелинска. Материал с сайта: <https://ru.wikipedia.org/>

Тема №2 Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Тема №3 Игра «Посещение музея Воды»

Привлечь внимание учащихся к экологическим проблемам мегаполиса.

Тема №4 Игра «Праздник чая»

Воспитание культуры чаепития, приобщение к русским традициям.

Чаем в широком смысле может именоваться любой напиток, приготовленный путём заваривания предварительно подготовленного растительного материала. В названиях таких напитков к слову «чай», как правило, добавляется пояснение, характеризующее используемое сырьё («травяной чай», «ягодный чай», «фруктовый чай» и так далее).

Чай в России известен с XVI—XVII веков, впервые завезён в XVII веке из Китая.

Чайный напиток приготавливается преимущественно завариванием: сухой чай заливается горячей водой и настаивается в течение некоторого времени.

Русские пьют, в основном, чёрный чай, доля потребления зелёного и других видов составляет не более нескольких процентов. Считается, что в России предпочитают некрепкий чай — советская норма закладки чая для предприятий общественного питания составляла 4 г на литр, что в несколько раз меньше английской нормы, но в действительности индивидуальные вкусы в отношении заварки могут очень сильно различаться. В России чай может подаваться в завершение трапезы, иногда — отдельно от неё. К чаю подают выпечку или кондитерские изделия — таким образом, чай заменяет десерт.

Традиционно в России воду для чая кипятили в самоваре, способном долго сохранять воду горячей, а также подогревать заварочный чайник для

лучшей экстракции чая. Сейчас самовары почти не используются, вода кипятится в металлическом чайнике на плите или в электрическом чайнике. Материал с сайта: <https://ru.wikipedia.org>

Тема №5 Игра «Мы не дружим с Сухомяткой»

Сформировать представление о зависимости здоровья человека от способа питания.

Формы организации: беседы; лекции; игра; конкурс рисунков.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; соблюдение правил поведения за столом; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» - 5 часов

Задачи: сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания

Тема №1 Урок-презентация соевых продуктов

Сравнение двух противоположных мнений специалистов относительно влияния соли на здоровье человека.

Тема №2 Игра «Мой день»

Составление распорядка дня.

Тема №3 Игра «Меню богатыря»

Учить детей оценивать свою нагрузку в течение дня и, соответственно этому, выбирать необходимые продукты питания.

Тема №4 «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Развивать стремление ребенка сохранять своё здоровье

Тема №5 Игра «Меню спортсмена»

Формировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Формы организации: беседы; лекции; презентация; игра.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; составлять презентацию; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «Где найти витамины весной? – 4 часа

Задачи: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

Тема №1 «Что нужно кушать весной»

Расширить знания детей об овощах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности; выделить особенно содержание в них витаминов, которых не хватает организму весной.

Наш организм запрограммирован на то, чтобы зимой мы питались более жирными, согревающими и калорийными блюдами, а весной переходили на более легкие. Весной необходимо обогатить свой рацион свежими овощами и фруктами, которые наполнят организм необходимыми витаминами и микроэлементами.

Не забывайте и о кисломолочных продуктах, поддерживающих баланс микрофлоры в кишечнике. Современный выбор широк: кефир, кумыс, мацони, варенец, несладкий йогурт. Материал с сайта: <https://econet.ru/>

Тема №2 Конкурс «Ода капусте»

Расширить представление детей о полезных свойствах капусты.

Тема №3 «Овощная зелень»

Вывить полезные витамины , находящиеся в зелени, и блюда, в которые можно добавлять зелень.

Тема №4 Конкурс «Весенний салат»

Расширить знания детей об овощах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности; выделить особенно содержание в них витаминов, которых не хватает организму весной .

Формы организации: беседы; лекции; конкурс.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; работать со взрослыми; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; составлять презентацию; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

Раздел «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Экскурсия в агрокомплекс «Чурилово» - 5 часов

Задачи: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма

Тема №1 «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Расширять знания о полезных свойствах овощей и фруктов.

Агрокомплекс «Чурилово» — в 2015 году награжден за инновационную технологию выращивания огурцов сорта «демарраж» в тепличных условиях. Огурцы выращиваются без грунта, экологически чистым гидропонным методом, а с вредителями растений здесь борются без всякой «химии», с помощью мушек-энтомофагов, выведенных в лаборатории самого агрокомплекса. Материалы с сайта:и <https://regnum.ru/гиперссылки> на ИА REGNUM.

Вимит амин С: Где искать весной? В апельсинах, грейпфруктах, киви, капусте (броколи, брюсельской и цветной), черной смородине. Черную смородину можно заморозить заранее, тогда она не потеряет витаминов. Чтобы обеспечить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте, достаточно ежедневно съедать 20 ягод. Материалы с сайта: <http://www.manners.ru>

Тема №2 Игра «Какие овощи выросли в огороде?»

Формирования представлений об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании.

Тема №3 Аукцион «Доскажи словечко»

Развивать логическое мышление, чувство рифмы.

Тема №4 Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Дать представление о малоизвестных и редкоиспользуемых овощах.

Тема №5 Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»

Развитие творческих способностей.

Формы организации: беседы; лекции; игра; практическая работа; конкурс салатов.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; составлять презентацию; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

Раздел «Всякому овощу – своё время» - 5 часов

Задачи: познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами

Тема №1 «Каждому овощу – своё время»

Дать представление о том, что правильно построенное питание способствует сохранению здоровья.

В 2015 году обладателями трех дипломов «Роскачества» в конкурсе «Тест на качество» стало НПО «Сад и огород» (бренд «Сады России») — за выведение лимона сорта «юбилейный», приспособленного к суровым уральским условиям. Материалы с сайта:и <https://regnum.ru/гиперссылки> на ИА REGNUM.

Тема №2 Русская сказка «Вершки и корешки»

Расширить, систематизировать в игровой форме знания учащихся о составляющих компонентах устного народного творчества: пословицах, поговорках, сказках.

Тема №3 Реклама овощей

Развивать творческое воображение, мышление.

Тема №4 Игра-эстафета «Собираем овощи»

Физическое развитие ребенка и формирование его эмоциональной сферы .

Тема №5 Проект «Чудеса на грядке»

Формирование начальных предпосылок исследовательской деятельности.

Формы организации: беседы; лекции; игра - эстафета; учебный проект.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; составлять план рассказа; презентовать проект; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «День рождения Зелибобы» - 2 часа

Задачи: закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

Тема №1 Конкурс салатов, каш или бутербродов

Развивать творческие способности обучающихся.

Тема №2 Создание памятки «Правила здорового питания»

Обобщить знания о правилах здорового питания.

Формы организации: конкурс; беседа; практическое занятие.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; составлять план рассказа; рассказывать по плану; делать выводы; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел «Давайте познакомимся!» - 4 часа

Задачи: обобщить уже имеющийся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании» в 1-2 классах; дать представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомиться с новыми героями программы.

Тема № 1 Давайте познакомимся!

Знакомство с новыми героями программы.

Тема № 2 Игровая ситуация «Маленький поварёнок»

Обогащать словарный запас; развивать связную речь.

Тема № 3 Игра «Аукцион»

Учить правильно называть блюдо из предложенных продуктов; закреплять названия продуктов и способы их хранения.

Тема № 4 Семейная викторина «Поле чудес»

Развивать познавательную и творческую активность, сообразительность, любознательность, кругозор.

Формы организации: беседы; лекции; викторина; игра.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

Раздел «Из чего состоит наша пища» - 5 часов

Задачи: дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

Тема № 1 Из чего состоит наша пища

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Тема № 2 Конкурс рецептов «Продукты разные нужны, блюда разные важны»

Развитие представлений о важности разнообразия в рационе питания человека.

Тема № 3 Дидактическая игра «Из чего состоят некоторые продукты?»

Развитие представлений учащихся о продуктах –основных источниках белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществах.

Тема № 4.Конкурс рисунков «Что я ем?»

Развитие творческих способностей.

Тема № 5 Игра «Меню сказочных героев»

Учить составлять правильное меню для сказочных героев.

Формы организации: беседы; лекции; игра; конкурс рисунков.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; самостоятельно работать с информационными источниками; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

**Раздел «Что нужно есть в разное время года жителям
Южного Урала» - 5 часов**

Задачи: сформировать 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; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представления о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

Тема № 1 Составляем книгу «Бабушкины рецепты» Что нужно есть в жаркий и холодный, зимний день?

Формирование начальных предпосылок исследовательской деятельности.

Тема № 2 Игра-обсуждение «Законы питания»

Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.

Тема № 3 Игра «Пословицы запутались»

Расширить, систематизировать в игровой форме знания учащихся о составляющих компонентах устного народного творчества: пословицах, поговорках, сказках.

Тема № 4 Игра «Хозяин ресторана»

Развитие ролевого общения.

Тема № 5 «Конкурс кулинаров»

Формирование знаний о русской кулинарии, формирования интереса к традициям и обычаям русского народа, воспитание уважения к истории своей страны.

Формы организации: беседы; лекции; игра – обсуждение; конкурс кулинаров; практическое занятие; ролевая игра.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; готовить книгу рецептов; рассказывать по плану формулировать выводы; оценивать свои достижения и достижения товарищей;

Раздел «Как правильно питаться, если

занимаешься спортом » - 5 часов

Задачи: сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

Тема № 1 Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Учить оценивать свой рацион питания и правильно составлять меню в зависимости от физической активности.

Тема №2 Составление меню для спортсменов и учащихся музыкальных школ. Обоснование разницы.

Познакомить обучающихся с зависимостью рациона питания от физических нагрузок.

Тема № 3 Аукцион блюд на завтрак спортсмену в день соревнований

Познакомить обучающихся с зависимостью рациона питания от физических нагрузок.

Тема № 4 Что надо есть, если хочешь стать сильнее?

Закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Тема № 5 Конкурс «Мама, папа, я – кулинарная семья»

Формирование знаний о русской кулинарии, формирования интереса к традициям и обычаям русского народа, воспитание уважения к истории своей страны.

Формы организации: беседы; лекции; конкурс.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; составление рациона блюд спортсмена в день соревнований; составлять устный рассказ; выступать с подготовленным сообщением; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «Где и как готовят пищу на Южном Урале» - 5 часов

Задачи: дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Тема № 1 Урок-исследования «Где и как готовят пищу». Экскурсия в школьную столовую.

Посещение школьной столовой.

Тема № 2 Конкурс рисунков «Кухонное царство».

Формирования интереса к традициям и обычаям русского народа, формирование знаний о русской кулинарии.

Тема № 3 «День рождение русской печки»

Знакомить детей с бытом русского народа, с печью – главной частью избы.

В VIII—XIII веках на восточнославянских территориях было распространено несколько типов печей. В Северной Руси преобладали печи-камни, сложенные из камней насухо без скрепляющего раствора. В Старой Ладогe основания каменных печей достигали 1,5 м в поперечнике. В Изборске известны также глиняные печи, возведённые на каменном основании — на каменной площадке размером около 1×1 м строился полый глиняный купол высотой около 1 м. Известны печи, сложенные из камня и глины

В печи варили, парили, жарили, пекли, грели и «томили». Жарили у устья (перед горящим топливом) жарко горящей печи, варили и парили непосредственно в горниле при растопленной или догорающей печи, подогревали на шестке, пекли и томили в горниле после топки.

Для приготовления выпечки и хлеба противни не использовали из-за их недоступности; они, возможно, могут способствовать подгоранию хлеба. Хлеб выпекали непосредственно на поду печи.

Печь являлась одним из элементов русских сказаний. Печка иногда наделяется человеческими чертами, способностью разговаривать: например, в сказке «Гуси-лебеди» девочка в поисках пропавшего брата находит печь, стоящую в чистом поле, и спрашивает у неё совета. Печь предлагает ей отведать пирожков, а впоследствии, на обратном пути, прячет девочку от погони. Материал с сайта : <https://ru.wikipedia.org/>

Тема №4 Конкурс «Сказка, сказка, сказка»

Сочинительство «вкусной сказки». Расширить, систематизировать в игровой форме знания учащихся о составляющих компонентах устного народного творчества - сказках.

Тема № 5 Конкурс кроссвордов

Развитие логического мышления.

Формы организации: беседы; лекции; исследование; конкурс рисунков; конкурс кроссвордов.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «Как правильно накрыть стол.

Кафе, пиццерии города» - 5 часов

Задачи: расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема № 1 «Как правильно накрыть на стол»

Расширить представление детей о предметах сервировки стола и способах украшения блюд, правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи.

Тема № 2 КВН «Здравствуй, мистер Этикет!»

Воспитывать эстетический вкус, прививать навыки культуры труда и аккуратности.

Тема № 3 Занятие - практикум «Полезные блюда для праздничного стола»

Обобщение знаний о полезных продуктах питания.

Тема № 4 Игра «Как правильно вести себя за столом»

Формировать культуру поведения за столом, воспитывать общую культуру.

Тема № 5 Конкурс «Салфеточка»

Научить детей различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется для сервировки стола .

Формы организации: беседы; лекции; КВН; практикум.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей; формулировать правила культурного поведения; проводить самопроверку.

Раздел «Молоко и молочные продукты. Самые крупные молочные заводы Южного Урала» - 5 часов

Задачи: расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Тема № 1 Творческий проект «Молоко и его родственники»

Формирование представления у детей о пользе молока для организма человека.

Тема № 2 Игра «Приготовь блюдо»

Формирование знаний о русской кулинарии.

Тема № 3 Аукцион «Знатоки молочных блюд»

Дать представление о значении молока и молочных продуктов для детского организма, выявить роль молока в жизни человека .

Тема № 4 Реклама молочных продуктов.

Посещение ООО «Чебаркульский молочный завод».

Тема № 5 Игра – исследование «Это удивительное молоко»

Расширить знания о пользе молока и молочных продуктов; способствовать выработке навыков проектной деятельности, развитию творческих способностей детей, умения работать в коллективе.

Формы организации: беседы; лекции; практические занятия по приготовлению блюд; игра, творческий проект.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; составлять план рассказа «Реклама молочных продуктов»; составлять устный рассказ; выступать с подготовленным сообщением; презентовать проект; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; проводить самопроверку.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел «Блюда из зерна. Агрофермы Южного Урала» - 4 часа

Задачи: расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Ежегодно региональные аграрии собирают на полях области хороший урожай зерновых. Среди лидеров уборочной страды Брединский район, тысячи тонн зерна собирают в Троицком районе, Кизильском районе, Еткульском и Нагайбакском районах. Аграрии некоторых районов используют хорошо забытую старую технологию повышения урожайности, когда поля удобряются птичьим пометом. В Еткульском районе проводят эксперимент по выращиванию таких нетрадиционных для нашего региона культур, как люпин, рапс и лен. Это необходимо нам для производства комбикормов. Материалы с сайта : <https://regnum.ru/гиперссылки> на ИА REGNUM.

Тема № 1 Хлеб да каша – блюда наши

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна.

В 2015 году обладателем диплома «Роскачества» в конкурсе «Тест на качество» компания «Ситно» получила награду за пшеничную муку высшего качества. Материалы с сайта: <https://regnum.ru/гиперссылки> на ИА REGNUM

Тема № 2 Конкурс «Реклама каши»

Расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

Тема № 3 Конкурс «Венок из пословиц»

Расширить, систематизировать в игровой форме знания учащихся о составляющих компонентах устного народного творчества: пословицах, поговорках, сказках.

Тема № 4 Игра – конкурс «Хлебопеки»

Способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Формы организации: беседы; лекции; игра - конкурс.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; составлять план рассказа

«Реклама каши»; оценивать свои достижения и достижения товарищей; проводить самопроверку.

Раздел «Какую пищу можно найти в лесу на Южном Урале» - 5 часов

Задачи: расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут приготовлены из дикорастущих растений; познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии необходимости заботиться и сохранять природные богатства; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать, ситуаций, опасных для здоровья.

Тема № 1 Путешествие на лесную поляну

Расширять представления об окружающем мире.

Мы часто говорим про "подножный корм", понимая под этим обычно грибы, ягоды, орехи. Ну, может, еще рыбу.

Только нужно хорошо знать не просто съедобные грибы.

Материал с сайта: <http://old.southural.ru/>

Владышевский Д.В., Шишкин А.С., Шишкина О.Э. Таежные трофеи. Новосибирск. 1991 (Мы и лес. Грибы. Ягоды. Вегетативные части растений. Кедровые орехи. Рыбная ловля и охота.)

Верзилин Н.М. По следам Робинзона. М. 1974. (Здесь: Подводный хлеб. Лесные каша и масло. Овощи леса и поля. Растительное мясо. Пряности и приправы к лесному обеду. Лесные напитки.)

Тема № 2 Выпуск газеты «Лесная аптека»

Развитие творческих способностей.

Тема № 3 Игра-конкурс «Заблудились»

Учить ориентированию на местности.

Тема № 4 Игра «Походная математика»

Развивать логическое мышление.

Тема № 5 Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»

Обогащать словарный запас; развивать связную речь.

Формы организации: беседы; лекции; игра-спектакль; выпуск газеты; конкурс рисунков.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей; проводить самопроверку.

Раздел «Что и как приготовить из рыбы.

Разнообразие рыб Южного Урала» - 5 часов

Задачи: расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

Ихтиофауна Южно – Уральского заповедника насчитывает 23 вида рыб, относящихся к 5 отрядам и 10 семействам.

Большинство видов рыб Южно-уральского заповедника легко узнаваемы и известны даже неспециалисту. Но некоторые виды рыб, ведущие скрытный образ жизни, редкие, малоизвестные в видовых очерках описаны более подробно.

В водоемах заповедника обитает 5 видов рыб, отнесенных к категории редких и занесенных в «Красную книгу Российской Федерации». Материалы с сайта : <http://www.south-ural-reserve.ru>

Тема № 1 Рыба на столе – здоровье в доме

Знакомство с полезными свойствами рыбных блюд.

Тема № 2 Конкурс «Разбери рыбу»

Способствовать формированию мыслительных операций, развитию речи; развивать смекалку, мышление, воображение научить последовательности разделывания рыбы, видам тепловой обработки.

Тема № 3 Аукцион рыбных блюд

Учить правильно называть блюдо из предложенных продуктов; закреплять названия продуктов и способы их хранения.

Тема № 4 Конкурс рисунков «В подводном царстве»

Формирование представлений о разнообразии рыб на Земле, на Южном Урале.

Тема № 5 Конкурс пословиц и поговорок.

Расширить, систематизировать в игровой форме знания учащихся о составляющих компонентах устного народного творчества: пословицах, поговорках, сказках.

Формы организации: беседы; лекции; конкурс рисунков.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «Дары моря» - 5 часов

Задачи: расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма»

Тема № 1 Литературный конкурс «Морские глубины»

Расширить, систематизировать в игровой форме знания учащихся о составляющих компонентах устного народного творчества.

Тема № 2 Кроссворд «Морские обитатели»

Развитие логического мышления.

Тема № 3 Конкурс рисунков «Подводное царство»

Формирование представлений о разнообразии рыб на Земле.

Тема № 4 Викторина «В гостях у Нептуна»

Активизация интеллектуальных и творческих способностей детей через различные задания и конкурсы.

Тема № 5 Экскурсия в магазин.

Практикум: учить читать состав продуктов, определять срок годности продуктов.

Формы организации: беседы; лекции; викторина; конкурс рисунков; экскурсия.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей; соблюдать правила поведения в магазине; формулировать правила культурного поведения; проводить самопроверку.

Раздел «Кулинарное путешествие по России. Национальное блюдо Южного Урала» - 5 часов

Задачи: сформированность представлений о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Урал обладает уникальными природными богатствами, но не менее ценное достояние нашего региона – уральская кухня, которой присущи свои традиции и новаторские идеи.

Пельмени – блюдо исконно уральское. Его изобретатели древние кулинары коми-пермяцких племён. Названо это столь популярное кушанье по форме изделия, а произношения несколько переиначено на русском языке. На коми-пермяцком блюдо именуется пиль-нянь. Пель – ухо, нянь – хлеб, так что пельмени – это «хлебные уши».

Испокон веков с самого каменного века предки финно-угоров, представителями которых и являются коми-пермяки, обитатели в уральских лесах жили охотой. По сей день у их близких родичей, манси и хантов, охотничий промысел – национальное занятие. И нет ничего удобнее и питательнее в меню лесного охотника при его многодневных скитаниях по зимней тайге с ночевками в зимовьях-избушках, а то и в снегу у костра, чем пельмени. Замороженным им ничего не делается месяцами. Надо тебе перекусить у того же костра с приготовлением пищи никаких хлопот. Набей котелок снегом, дождись когда вода в котелке забурлит, сыпни в неё горсть другую пельменей, и через пару минут обед готов.

Коми - пермяки соседствовали с русскими издавна. Более того, немало их вошло в состав русского народа, привнеся в общую культуру свои обычаи и бытовые навыки. В том числе и пельменеделание. И стали «хлебные уши» на Урале и в Сибири любимым блюдом. Материалы с сайта: <http://www.карта74.рф>

Тема № 1 Аукцион «Блюда русской кухни»

Учить правильно называть блюдо из предложенных продуктов; закреплять названия продуктов и способы их хранения.

Тема № 2 Кулинарные традиции России

Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа, расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

У многих уральцев первое знакомство с уральской кухней происходит еще в раннем детстве. Уральская кухня – кладезь рецептов всевозможных пирогов, расстегаев и кулебяк.

На Урале, как в регионе многонациональном, и кухня соответствующая, что называется на стыке цивилизаций. В совершенстве освоен рецепт бешбармака – традиционное блюдо кочевых тюркоязычных народов.

Уральский кисель. Этот напиток получил свое распространение на территориях Урала и Зауралья еще в 14 веке. Материалы с сайта: <http://www.карта74.рф>

Тема № 3 Выставка национальных кулинарных блюд «Все мы дети Земли»

Расширить представление детей о традиционных народных блюдах.

Тема № 4 Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»

Формирование представлений о традиционном блюде Южного Урала.

Тема № 5 Игра – проект «Кулинарный глобус»

Способствовать выработке навыков проектной деятельности, развитию творческих способностей детей, умения работать в коллективе.

Формы организации: беседы; лекции; игра; учебный проект, конкурс рисунков, выставка национальных блюд.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; составлять план рассказа; составлять план и текст рассказа; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» - 5 часов

Задачи: расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания

Тема № 1 Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

Расширение представлений о блюдах, которые могут, приготовлены из традиционных продуктов.

Тема № 2 Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть

Развитие представлений о важности разнообразия в рационе питания человека.

Тема № 3 Игра «Советы хозяйки»

Формирование положительного психологического климата через совместную творческую деятельность.

Тема № 4 Литературный конкурс «Пишем книгу вкусных рецептов»

Формирование начальных предпосылок исследовательской деятельности.

Тема № 5 Конкурс «На необитаемом острове»

Воспитывать интерес к игровой деятельности, формировать доброжелательное отношение друг к другу.

Формы организации: беседы; лекции; игра; составление книги рецептов по кулинарии.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; составлять план рассказа; составлять план и текст рассказа; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

Раздел «Как правильно вести себя за столом.

Рестораны, кафе Челябинска» - 5 часов

Задачи: расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правила сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема № 1 История развития столовых приборов

Уточнить представления детей о посуде и столовых приборах, о их значимости в сервировке стола.

Тема № 2 Сервировка стола

Продолжить учить детей этикету за столом, закрепить правила поведения за столом.

Тема № 3 «Когда человек начал пользоваться ножом и вилок»

Развивать навыки пользования ножом и вилок во время еды .

Тема № 4 «Как правильно есть рыбу»

Воспитывать эстетический вкус.

Тема №5 Традиции приёма пищи в разных странах

Познакомить учащихся с традициями, особенностями, обычаями приема пищи в разных странах.

Формы организации: беседы; лекции; игра.

Виды деятельности: задавать вопросы; вступать в диалог; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения; составлять план и текст рассказа; подбирать и изготавливать иллюстративный материал; оценивать свои достижения и достижения товарищей.

III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

№	Тема занятия	Количество часов
Если хочешь быть здоров! -3 часа		
1	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	1
2	«Чтобы быть здоровым – правильно питайся!»	1

3	«Чтобы быть здоровым – правильно питайся!»	1
Самые полезные продукты на Южном Урале - 6 часов		
4	«Вкусно» Красиво! Полезно?»	1
5	Кроссворд «Здоровое питание»	1
6	Блиц-турнир «Где прячутся витамины?»	1
7	Динамическая игра «Помоги Карлсону»	1
8	Тест «Самые полезные продукты»	1
9	Игра «Овощехранилище»	1
Как правильно есть. Школьная столовая - 6 часов		
10	Как правильно есть (гигиена питания)	1
11	Игра «Чем не стоит делиться?»	1
12	Беседа-игра «Правила поведения за столом»	1
13	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения К. Чуковского «Барабек»)	1
14	Игра «Знатоки»	1
15	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник»	1
Удивительные превращения пирожка. Кондитерские Южного Урала - 5 часов		
16	Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»	1
17	Режим питания	1
18	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	1
19	Дидактическая игра «Доскажи словечко»	1
20	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»	1
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? - 6 часов		
21	Урок-практика «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной»	1
22	Игра «Поварята»	1
23	Презентация любимой каши	1
24	Игра «Угадай сказку»	1
25	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	1
26	Игра «Что можно есть на завтрак?»	1
Плох обед, если хлеба нет. «Золотой колос» Южного Урала - Увелка» - 4 часа		
27	«Хлеб всему голова»	1
28	Игра «Секреты обеда»	1
29	Советы Хозяюшки	1
30	Игра «Лесенка с секретом»	1
Время есть булочки. Хлебозаводы Южного Урала - 3 часа		
31	Конкурс «Знатоки молока»	1
32	Игра-демонстрация «Это удивительное молоко»	1

33	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)	1
	Промежуточная аттестация	
		33

Второй год обучения

Раздел «Пора ужинать» - 4 часа		
1	«Что можно есть на ужин?»	1
2	Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц)	1
3	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд»	1
4	Игра «Правильно-неправильно»	1
На вкус и цвет товарищей нет - 4 часа		
5	«Полезные блюда для праздничного стола»	1
6	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1
7	Игра «Приготовь блюдо»	1
8	Игра «Шиворот-навыворот»	1
Как утолить жажду. Родники Южного Урала» - 5 часов		
9	«Что такое жажда?»	1
10	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»	1
11	Игра «Посещение музея Воды»	1
12	Игра «Праздник чая»	1
13	Игра «Мы не дружим с Сухомяткой»	1
Что надо есть, если хочешь стать сильнее - 5 часов		
14	Урок-презентация соевых продуктов	1
15	Игра «Мой день»	1
16	Игра «Меню богатыря»	1
17	«Что разрушает здоровье, что укрепляет?»	1
18	Игра «Меню спортсмена	1
Где найти витамины весной? – 4 часа		
19	«Что нужно кушать весной»	1
20	Конкурс «Ода капусте»	1
21	«Овощная зелень»	1
22	Конкурс «Весенний салат»	1
Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Экскурсия в агрокомплекс «Чурилово» - 5 часов		
23	«Овощи и фрукты – полезные продукты»	1
24	Игра «Какие овощи выросли в огороде?»	1
25	Аукцион «Доскажи словечко»	1
26	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Практическая работа	1
27	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»	1
Всякому овощу – своё время - 5 часов		
28	«Каждому овощу – своё время»	1

29	Русская сказка «Вершки и корешки»	1
30	Реклама овощей	1
31	Игра-эстафета «Собираем овощи»	1
32	Проект «Чудеса на грядке»	1
День рождения Зелибобы - 2 часа		
33	Конкурс салатов, каш или бутербродов	1
34	Создание памятки «Правила здорового питания»	1
	Промежуточная аттестация	
		34

Третий год обучения

Давайте познакомимся!- 4 часа		
1	Давайте познакомимся!	1
2	Игровая ситуация «Маленький поварёнок»	1
3	Игра «Аукцион»	1
4	Семейная викторина «Поле чудес»	1
Из чего состоит наша пища - 5 часов		
5	Из чего состоит наша пища	1
6	Конкурс рецептов«Продукты разные нужны, блюда разные важны»	1
7	Дидактическая игра «Из чего состоят некоторые продукты?»	1
8	Конкурс рисунков «Что я ем?»	1
9	Игра «Меню сказочных героев»	1
Что нужно есть в разное время года жителям Южного Урала - 5 часов		
10	Составляем книгу «Бабушкины рецепты» Что нужно есть в жаркий и холодный, зимний день?	1
11	Игра-обсуждение «Законы питания»	1
12	Игра «Пословицы запутались»	1
13	Игра «Хозяин ресторана»	1
14	Конкурс кулинаров»	1
Как правильно питаться, если занимаешься спортом - 5 часов		
15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
16	Составление меню для спортсменов и учащихся музыкальных школ. Обоснование разницы.	1
17	Аукцион блюд на завтрак спортсмену в день соревнований.	1
18	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1
19	Конкурс «Мама, папа, я – кулинарная семья»	1
Где и как готовят пищу на Южном Урала - 5 часов		
20	Урок-исследование «Где и как готовят пищу». Экскурсия в школьную столовую	1
21	Конкурс рисунков «Кухонное царство».	1

22	«День рождение русской печки»	1
23	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	1
24	Конкурс кроссвордов	1
Как правильно накрыть стол. Кафе, пиццерии - 5 часов		
25	«Как правильно накрыть на стол»	1
26	КВН «Здравствуй, мистер Этикет!»	1
27	Занятие - практикум «Полезные блюда для праздничного стола»	1
28	Игра «Как правильно вести себя за столом»	1
29	Конкурс «Салфеточка»	1
Молоко и молочные продукты. Самые крупные молочные заводы Южного Урала- 5 часов		
30	Творческий проект «Молоко и его родственники»	1
31	Игра «Приготовь блюдо»	1
32	Аукцион «Знатоки молочных блюд»	1
33	Реклама молочных продуктов	1
34	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	1
	Промежуточная аттестация	
		34

Четвертый год обучения

Блюда из зерна. Агрофермы Южного Урала - 4 часа		
1	Хлеб да каша – блюда наши	1
2	Конкурс «Реклама каши»	1
3	Конкурс «Венок из пословиц»	1
4	Игра –конкурс «Хлебопеки»	1
Какую пищу можно найти в лесу на Южном Урале - 5 часов		
5	Путешествие на лесную поляну	1
6	Выпуск газеты «Лесная аптека»	1
7	Игра-конкурс «Заблудились»	1
8	Игра «Походная математика»	1
9	Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»	1
Что и как приготовить из рыбы. Разнообразие рыб Южного Урала - 5 часов		
10	Рыба на столе – здоровье в доме	1
11	Конкурс «Разбери рыбу»	1
12	Аукцион рыбных блюд	1
13	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	1
14	Конкурс пословиц и поговорок.	1
Дары моря- 5 часов		
15	Литературный конкурс «Морские глубины»	1
16	Кроссворд «Морские обитатели»	1
17	Конкурс рисунков «Подводное царство»	1

18	Викторина « В гостях у Нептуна»	1
19	Экскурсия в магазин.	1
Кулинарное путешествие по России. Национальное блюдо Южного Урала - 5 часов		
20	Аукцион «Блюда русской кухни»	1
21	Кулинарные традиции России	1
22	Выставка национальных кулинарных блюд «Все мы дети Земли»	1
23	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
24	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен- 5 часов		
25	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
26	Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть	1
27	Игра «Советы хозяйшки»	1
28	Литературный конкурс «Пишем книгу вкусных рецептов»	1
29	Конкурс «На необитаемом острове»	1
Как правильно вести себя за столом. Рестораны, кафе Челябинска- 5 часов		
30	История развития столовых приборов	1
31	Сервировка стола	1
32	«Когда человек начал пользоваться ножом и вилок»	1
33	«Как правильно есть рыбу»	1
34	Традиции приёма пищи в разных странах	1
	Промежуточная аттестация	
		34

Реализация рабочей программы не предполагает использование учебников и учебных пособий в соответствии с нормой определенной ФГОС.

Для определения **текущей оценки** достижения планируемых результатов у обучающихся 1-4 класса по междисциплинарной программе «Формирование универсальных учебных действий» вполне достаточно для выявления динамики достижения заполнять диагностические карты в конце каждой учебной четверти на основе наблюдений. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью.

Наблюдения проводит учитель ведущий курс. Свои наблюдения учитель фиксирует в карте наблюдений по итогам каждой учебной четверти.

Промежуточная аттестация выставляется по итогам текущего контроля (как среднее арифметическое текущих, фиксирующих достижение учащимся планируемых результатов).

