## Муниципальное общеобразовательное учреждение «Высоковская начальная общеобразовательная школа»

****

**Программа**

**по формированию культуры**

**здорового питания обучающихся 2023 – 2027 гг.**

****

 Высоково

2023 год

# Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты. К таким периодам относится школьный период жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Программа школьного питания эффективно использует школьные и общественные ресурсы и одинаково обслуживает нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа по формированию культуры здорового питания обучающихся» представляет собой спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

В центре Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся

* обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:
	+ знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания,
	+ сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,
	+ принципах управления весом для здоровья,
	+ правильном и неправильном употребление диетических добавок,
	+ безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;
	+ умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь
	+ планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов,
	+ понимание и использование ярлыков на продуктах,
	+ критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов;
	+ а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Обучающие мероприятия Программы по формированию культуры здорового питания обучающихся должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

# Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя два модуля:

* для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;

# Цель и задачи

**Цель Программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

# Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

* + формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
	+ формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
	+ формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
	+ профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
	+ освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
	+ информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
	+ формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
	+ развитие творческих способностей и кругозора, познавательной деятельности;
	+ предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
	+ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

# Ожидаемые конечные результаты программы:

* + сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
	+ повышение приоритета здорового питания;
	+ повышение мотивации к здоровому образу жизни;
	+ поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
	+ улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
	+ повышение качества и безопасности питания учащихся;
	+ обеспечение всех обучающихся питанием;
	+ обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Исполнители программы – администрация школы, педагоги, обучающиеся, родители, работники столовой.

Программа затрагивает учащихся с 1- 4 классы, родителей, педагогов и будет реализовываться как в области образовательной

(уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности, в том числе и в летнем оздоровительном лагере.

# Описание места программы в образовательной деятельности

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает: организацию кружков, факультативов по избранной тематике; проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно- ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

* + личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально- личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
	+ метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

* + личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
	+ метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными

сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

* + предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

# Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

# Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

# Раздел 2. Личная гигиена

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

# Раздел 3. Чтобы зубы не болели

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

# Раздел 4. Береги зрение смолоду

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

# Раздел 5. Как правильно питаться

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

# Раздел 6. Наше здоровье в наших руках

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

# Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы модуля | Распределение часов по видам занятий |
| Урок | Практические занятия | Досуговые мероприятия⃰ | Самостоятельная работа |
| 1. Как устроен человек | 8 | - | - | 10 |
| 2. Личная гигиена | 8 | 4 | - | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.Чтобы зубы не болели | 6 | 5 | - | 8 |
| 4.Береги зрение смолоду | 8 | 2 | - | 10 |
| 5. Как правильно питаться | 10 | 8 | 6 | 14 |
| 6. Наше здоровье в наших руках | 8 | - | 4 | 8 |
| **Итого: 135 часов** | **48** | **19** | **10** | **58** |

Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

# Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформлениебесплатного питания | Сентябрь | Классные руководители, директор школы |
| 2. Совещание классных руководителей:О получении учащимися завтраковОхват учащихся горячим питаниемСоблюдение сан. гигиенических требованийПрофилактика инфекционных заболеваний | Октябрь Ноябрь ФевральВ течение года | Классные руководители, медицинские работники |
| 3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | Ноябрь | Заведующий школы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевыхтематических проверок. | В течение года | Администрация, бракеражнаякомиссия |

1. **Основные вопросы по организации питания:**
* Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся;
* Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
* Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
* Повышение культуры питания;
* Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
* Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

# Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам.Практические работы по приготовлению различных блюд. Проведение классных часов по темам: «Красиво!Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация»«Традиции чаепития»Акция «Мы за здоровое питание!»- Беседы по темам: «Режим дня и его значение»«Культура приема пищи»«Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика» | В течение года | Учителя – предметникиКлассные руководителиУчащиеся |
| Конкурс газет среди учащихся 1-4 классов «О вкусной и здоровой пище» Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни. | Ноябрь | Учитель ИЗО |
| Уроки-практикумы «Столовый этикет»Конкурс четверостиший «Правильное питание – залог здоровья!»,Праздник «Широкая Масленица»Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день»«Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов).Игры, соревнования. | Январь, февраль | Учителя – предметникиКлассные руководителиУчащиеся |
| Анкетирование учащихся:Школьное питание: качество и разнообразие обедов- За что скажем поварам спасибо? Выступление агитбригады«Здоровье в наших руках | Октябрь Февраль Апрель |  классные руководители. |

1. **Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1 . Проведение родительских собраний по темам:- Совместная работа семьи и школы по темам «Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой». | Сентябрь Октябрь | Классные руководители |
| «Здоровая пища для всей семьи».«Формирование здорового образа жизни младших школьников».«Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний» | Декабрь Февраль Май | Классные руководители |
| 2. Индивидуальные консультации медсестры | По необходи мости | Медработник |
| 3. Круглый стол «Здоровье вашей семьи» | Февраль | Педагог- психолог |
| 4. Встреча медработника с родителями | Апрель | Медработник, классные руководители |
| 5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания» | Май | Классные руководители |

# Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы включает:

информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг; медиатеку; укомплектованность печатными и электронными информационно- образовательными ресурсами по всем разделам Программы по формированию культуры здорового питания, учебно-методической литературой, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы включает литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся.

# Методическое обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1.Организация консультаций для классных | В течение | Медицинский |
| руководителей 1-4классов: | года | работник |
| Культура поведения учащихся во время |  |  |
| приема пищи, соблюдение санитарно- |  | *классные* |
| гигиенических требований; |  | руководители |
| Организация горячего питания - залог сохранения |  |  |
| здоровья |  |  |
| 2. Обобщение и распространение положительного | В течение |  |
| опыта по вопросам организации и развития | года |
| школьного питания, внедрению новых форм |  |
| обслуживания учащихся |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания,рецепты блюд и напитков) | В течение года |  Кл.руководители |

1. **Описание материально-технического обеспечения**

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают:

* возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы;
* соблюдение:
* санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);
* требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);
* требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся);
* строительных норм и правил;
* требований пожарной безопасности и электробезопасности;
* требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных организаций;
* требований к транспортному обслуживанию обучающихся;
* требований к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств, организации дорожного движения в местах расположения образовательных организаций;
* требований к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, используемого в образовательных организациях;
* установленных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта.

# Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1. Эстетическое оформление зала столовой | Октябрь - ноябрь | Администрация школы, учащиеся |
| 2. Разработка нового меню | В течение года | В течение года повара, медицинскиеработники |

1. **Рекомендации по организации освоения программы**

Для успешного освоения Программы следует максимально использовать образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

Обязательно наличие обучающих, контролирующих программ по контролю за работой обучающихся. В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

Уровень кадрового потенциала в соответствии с действующей нормативно- правовой базой характеризуется выполнением следующих требований:

* базовое образование всех преподавателей должно соответствовать профилям преподаваемых дисциплин;
* все преподаватели должны заниматься учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

* привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
* учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
* наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

* воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава;
* переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
* ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
* признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
* учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательных, воспитательных целей и путей их достижения;
* разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

# Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП,

2. 2010. – 100 с.

1. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине

«Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.

1. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
2. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
3. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
4. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
5. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
6. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
7. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
8. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
9. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10

«Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-

15. 01.

1. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
2. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
3. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
4. **класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Формы организации деятельности |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | Внеурочная деятельность |
| 2 | Самые полезные продукты. | Внеурочная деятельность |
| 3 | Как правильно есть. | Внеурочная деятельность |
| 4 | Удивительные превращения пирожка. | Внеурочная деятельность |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | Внеурочная деятельность |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет. | Внеурочная деятельность |
| 7 | Настольная игра «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». | Внеурочная деятельность |
| 8 | Время есть булочки. | Внеурочная деятельность |
| 9 | «Красиво! Вкусно! Полезно!» | Классный час |
| 10 | «Правильное питание – залог здоровья» | Классный час |
| 11 | «Здоровое питание - здоровая нация» | Классный час |
| 12 | «Традиции чаепития» | Классный час |
| 13 | Проект: «Гигиена питания», | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 14 | Проект: «Меню на каждый день» | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 15 | Проект: «Пища на любой вкус» | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 16 | Проект: «Что помогает нам расти». | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 17 | Праздник «Широкая Масленица» | Внеклассные занятия |
| 18 | Развитие восприятия художественного произведенияШ.Перро «Красная шапочка» | Литературное чтение |
| 19 | «Середина сосиски.» Г. Остер«Жадина». Я. Аким | Литературное чтение |
| 20 | Развитие восприятия художественного произведенияПотешки. Пословицы и поговорки | Литературное чтение |
| 21 | «Что за шутки»? А.Шибаев«Хорошо спрятанная котлета». Г.Остера | Литературное чтение |
| 22 | «Про мышку, которая ела кошек». Дж.Родари | Литературное чтение |
| 23 | Лиса и журавль. Русская народная сказка. Лиса и мышь. Н.Сладков | Литературное чтение |
| 24 | Профессия | Русский язык |
| 25 | Что такое здоровье? | Окружающий мир |
| 26 | О режиме дня | Окружающий мир |
| 27 | Игра «Идем в гости». | Окружающий мир |
| 28 | Здоровая пища | Окружающий мир |
| 29 | День здоровья |  |
| 30 | Органы чувств | Физическая культура |
| 31 | Личная гигиена | Физическая культура |
| 32 | Органы пищеварения | Физическая культура |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 33 | Пища и питательные вещества | Физическая культура |

# класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Формы организации деятельности** |
| 1 | Пора ужинать. | Внеурочная деятельность |
| 2 | Где найти витамины весной. | Внеурочная деятельность |
| 3 | На вкус и цвет товарища нет. | Внеурочная деятельность |
| 4 | Как утолить жажду. | Внеурочная деятельность |
| 5 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Внеурочная деятельность |
| 6 | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. | Внеурочная деятельность |
| 7 | Всякому овощу - своё время. | Внеурочная деятельность |
| 8 | Праздник урожая. | Внеурочная деятельность |
| 9 | Основные правила правильного питания. | Внеурочная деятельность |
| 10 | «Красиво! Вкусно! Полезно!» | Классный час |
| 11 | «Правильное питание – залог здоровья» | Классный час |
| 12 | «Здоровое питание - здоровая нация» | Классный час |
| 13 | «Традиции чаепития» | Классный час |
| 14 | Проект: «Гигиена питания», | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 15 | Проект: «Меню на каждый день» | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 16 | Проект: «Пища на любой вкус» | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 17 | Проект: «Что помогает нам расти». | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 18 | Праздник «Широкая Масленица» | Внеклассные занятия |
| 19 | Л. Пантелеев «Две лягушки». | Литературное чтение |
| 20 | Коллективное творчество «Царство Мороза Ивановича».В. Одоевский «Мороз Иванович». | Литературное чтение |
| 21 | Шутка. Считалка. Потешка. Пословицы. Песенки, приговорки, небылицы, докучные сказки, пословицы и поговорки, загадки. | Литературное чтение |
| 22 | Проверь себя.Защита проектов «Народная мудрость». | Литературное чтение |
| 23 | Человек – живой организм.ЗОЖ: Забота и ответственность. | Окружающий мир |
| 24 | Наши помощники – органы чувств. | Окружающий мир |
| 25 | Что такое здоровье.ЗОЖ: Проявление заботы в окружающем мире. | Окружающий мир |
| 26 | Здоровье и питание. | Окружающий мир |
| 27 | Умеешь ли ты есть…ЗОЖ: Развитие познавательной сферы | Окружающий мир |
| 28 | Здоровье и осторожность. | Окружающий мир |
| 29 | Кто занимается домашним хозяйством? | Окружающий мир |
| 30 | Как работают в пекарне. | Окружающий мир |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 | Все профессии важны. | Окружающий мир |
| 32 | О труде фермера и экономиста. ЗОЖ: Развитие эмпатии в реальном общении ребёнка. | Окружающий мир |
| 33 | День здоровья |  |

1. **класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Формы организации деятельности** |
| 1 | Давайте познакомимся. | Внеурочная деятельность |
| 2 | Из чего состоит наша пища. | Внеурочная деятельность |
| 3 | Что нужно есть в разное время года. | Внеурочная деятельность |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Внеурочная деятельность |
| 5 | Где и как готовят пищу. | Внеурочная деятельность |
| 6 | Как правильно накрыть стол. | Внеурочная деятельность |
| 7 | Молоко и молочные продукты. | Внеурочная деятельность |
| 8 | Репетиция басни «Ворона и лисица» | Внеурочная деятельность |
| 9 | В мире пословиц. | Внеурочная деятельность |
| 10 | Инсценирование сказки «Колобок» | Внеурочная деятельность |
| 11 | Условия жизни на земле. Вода условие жизни на земле. | Окружающий мир. |
| 12 | Грибы. | Окружающий мир. |
| 13 | Растения культурные и дикорастущие. | Окружающий мир. |
| 14 | Растения прекрасные, но опасные. | Окружающий мир. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15 | Разнообразие растений на земле. | Окружающий мир. |
| 16 | Культурные растения в жизни человека. | Окружающий мир. |
| 17 | Почему люди приручили диких животных. | Окружающий мир. |
| 18 | Русская трапеза. | Окружающий мир. |
| 19 | Что создавалось трудом крестьянина. | Окружающий мир. |
| 20 | Малые фольклорные жанры. Пословицы, поговорки и др. о питании | Литературное чтение на родном языке |
| 21 | Сказки русских писателей. | Литературное чтение на родном языке |
| 22 | Рассказ Носова Н. «Каша» и др. | Литературное чтение на родном языке |
| 23 | Сказки Ш.Перо «Горшочек каши» идр. | Литературное чтение на родном языке |
| 24 | Посуда у тебя дома. | Изобразительное искусство |
| 25 | Витрины магазинов. | Изобразительное искусство |
| 26 | Картина - натюрморт. Натюрморт фруктами. | с | Изобразительное искусство |
| 27 | Картины исторические и бытовые. | Изобразительное искусство |
| 28 | Пословицы. Какие бывают пословицы. | Литературное чтение |
| 29 | «Режим дня и его значение» | Классный час |
| 30 | «Культура приема пищи» | Классный час |
| 31 | «Хлеб — всему голова» | Классный час |
| 32 | Праздник «Широкая Масленица» | Внеклассные занятия |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 33 | Проект: «Пища на любой вкус» | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 34 | Проект: «Что помогает нам расти». | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 35 | Угощение для учеников лесной школы. | Английский язык |
| 36 | Угощаем школьных друзей. | Английский язык |
| 37 | На школьном огороде | Английский язык |
| 38 | Завтрак ученика лесной школы. | Английский язык |
| 39 | В столовой лесной школы. | Английский язык |
| 40 | Обобщение по теме "Продукты питания". Мини- проект «Меню для питомца» | Английский язык |
| 41 | Любимая еда моего друга. | Английский язык |
| 42 | На пикнике с другом. | Английский язык |
| 43 | Любимые продукты друга | Английский язык |
| 44 | День здоровья |  |

# класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Формы организации деятельности** |
| 1 | Блюда из зерна. | Внеурочная деятельность |
| 2 | Какую пищу можно найти в лесу. | Внеурочная деятельность |
| 3 | Что и как можно приготовить из рыбы. | Внеурочная деятельность |
| 4 | Дары моря. | Внеурочная деятельность |
| 5 | «Кулинарное путешествие» по России. | Внеурочная деятельность |
| 6 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | Внеурочная деятельность |
| 7 | Как правильно вести себя за столом. | Внеурочная деятельность |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8 | «Режим дня и его значение» | Классный час |
| 9 | «Культура приема пищи» | Классный час |
| 10 | «Острые кишечные заболевания и их профилактика» | Классный час |
| 11 | Проект: «Гигиена питания», | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 12 | Проект: «Меню на каждый день» | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 13 | Проект: «Пища на любой вкус» | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 14 | Проект: «Охрана зрения». | Внеклассные занятия (проектная деятельность) |
| 15 | Праздник «Широкая Масленица» | Внеклассные занятия |
| 16 | Поведение за столом. Развитие диалогической речи. | Английский язык |
| 17 | Диалог по ситуации «В продуктовом магазине». | Английский язык |
| 18 | Диалог по ситуации «Завтрак. Обед. Ужин». | Английский язык |
| 19 | Проект «Береги зрение смолоду» |  |
| 20 | Гигиена зрения. | Физическая культура |
| 21 | Органы пищеварения | Физическая культура |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 22 | Пища и питательные вещества | Физическая культура |
| 23 | Вода и питьевой режим | Физическая культура |
| 24 | Тренировка ума и характера | Физическая культура |
| 25 | Кухня народов России | ОРКСЭ |
| 25 | Семья, семейные ценности | ОРКСЭ |