

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 хутор Восточный»

<p>Принята на заседании Методического совета От «<u>31</u>» <u>08</u> 2023 года Протокол № <u>199</u></p>	<p>Утверждаю: Директор МОУ «СОШ № 5 х. Восточный» <u>А.Б.</u> Б.М. Абдулминова «<u>31</u>» <u>08</u> 2023 года <i>N 199</i></p>
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(социально – педагогической) направленности

«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся 10 - 12 лет
Срок реализации – 4 год

Программа разработана
учителем начальных классов
Ларченко Ольгой Ивановной

х. Восточный
2023год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
- Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Плана по внеурочной деятельности МОУ «СОШ №5 х.Восточный»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «СОШ №5 х.Восточный» по реализации ФГОС

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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

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

Адресат программы:

1-й год обучения -учащиеся 1 класса (6 – 8 лет)

2-й год обучения -учащиеся 2 класса (7 – 9 лет)

3-й год обучения -учащиеся 3 класса (8 – 10 лет)

4-й год обучения -учащиеся 4 класса (9 – 11 лет)

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности

трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

- гигиена питания:

«Как правильно есть»;

- режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

- рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

- культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.

- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

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

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

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

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

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

Разнообразие питания (20 ч)

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

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

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

Этикет (30 ч)

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

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

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Содержание учебного программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	всего	Теория	Практика	
1. Разнообразие питания.	4	3ч - Знакомство с программой . Беседа.	1 ч - Экскурсия в столовую.	анкетирования
2. Самые полезные продукты	10	8ч - Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	2ч - Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	анкетирования
3. Правила питания.	5	4ч - Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	1ч - Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами	анкетирования

			питания.	
4. Режим питания.	3	2ч - Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	1ч - Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	анкетирования
5. Завтрак	3	2ч - Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	1ч - Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	анкетирования
6. Роль хлеба в питании детей	4	3ч - Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	1ч - Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	анкетирования
7. Проектная деятельность.	2	1ч - Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	1ч - Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	выполнения творческих заданий
8. Подведение итогов работы.	2		2ч - Творческий отчет вместе с родителями.	тестирования

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			12.00-12.30	теория	1	Если хочешь быть здоров	Каб 15	устная
2			12.00-12.30	теория	1	Из чего состоит наша пища	Каб 15	устная
3			12.00-12.30	практика	1	Полезные и вредные привычки	Каб 15	устная
4			12.00-12.30	теория	1	Самые полезные продукты	Каб 15	устная
5			12.00-12.30	практика	1	Как правильно есть(гигиена	Каб 15	устная

						питания)		
6			12.00-12.30	теория	1	Удивительное превращение пирожка	Каб 15	устная
7			12.00-12.30	практика	1	Твой режим питания	Каб 15	устная
8			12.00-12.30	теория	1	Из чего варят каши	Каб 15	устная
9			12.00-12.30	теория	1	Как сделать кашу вкусной	Каб 15	устная
10			12.00-12.30	практика	1	Плох обед, коли хлеба нет	Каб 15	устная
11			12.00-12.30	теория	1	Хлеб всему голова	Каб 15	устная
12			12.00-12.30	теория	1	Полдник	Каб 15	устная
13			12.00-12.30	практика	1	Время есть булочки	Каб 15	устная
14			12.00-12.30	теория	1	Пора ужинать	Каб 15	устная
15			12.00-12.30	теория	1	Почему полезно есть рыбу	Каб 15	устная
16			12.00-12.30	теория	1	Мясо и мясные блюда	Каб 15	устная
17			12.00-12.30	практика	1	Где найти витамины зимой и весной	Каб 15	устная
18			12.00-12.30	теория	1	Всякому овощу – свое время	Каб 15	устная
19			12.00-12.30	практика	1	Как утолить жажду	Каб 15	устная
20-21			12.00-12.30	теория	1	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	Каб 15	устная
22			12.00-12.30	практика	1	На вкус и цвет товарищей нет	Каб 15	устная
23-24			12.00-12.30	теория	1	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Каб 15	устная
25			12.00-	теория	1	Каждому	Каб 15	устная

			12.30			овощу – свое время		
26-27			12.00-12.30	практика	1	Народные праздники, их меню	Каб 15	устная
28			12.00-12.30	теория	1	Как правильно накрыть стол.	Каб 15	устная
29			12.00-12.30	практика	1	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	Каб 15	устная
30			12.00-12.30	теория	1	Щи да каша – пища наша	Каб 15	устная
31-			12.00-12.30	теория	1	Что готовили наши прабабушки.	Каб 15	устная
32			12.00-12.30	практика	1	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Каб 15	тестирование
33			12.00-12.30	теория	1	Праздник урожая	Каб 15	устная

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

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

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

Название	Количество часов	Форма
----------	------------------	-------

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

праздника «Витаминная страна».				
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	1		1ч - Выполнение проектов	выполнения творческих заданий
12. Подведение итогов.	1		1ч - Отчет о проделанной работе.	Тестирования

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Разговор о правильном питании» 2-й год обучения.**

П/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				теория	1	Вводное занятие. Повторение правил питания.		устная
2				теория	1	Путешествие по улице правильного питания.		устная
3				практика	1	Время есть булочки.		устная
4				теория	1	Оформление плаката молоко и молочные продукты.		устная
5				практика	1	Конкурс, викторина знатоки молока.		устная
6				теория	1	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»		устная
7				практик	1	Пора ужинать		устная

				а				
8				теория	1	Практическая работа как приготовить бутерброды		устная
9				теория	1	Составление меню для ужина.		устная
10				практика	1	Значение витаминов в жизни человека.		устная
11				теория	1	Практическая работа.		устная
12				теория	1	Морепродукты.		устная
13				практика	1	Отгадай мелодию.		устная
14				теория	1	«На вкус и цвет товарища нет»		устная
15				теория	1	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»		устная
16				теория	1	Как утолить жажду		устная
17				практика	1	Игра «Посещение музея воды»		устная
18				теория	1	Праздник чая		устная
19				практика	1	Что надо есть, что бы стать сильнее		устная
21				теория	1	Практическая работа « Меню спортсмена»		устная
22				практика	1	Практическая работа «Мой день»		устная
23				теория	1	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты		устная
24				теория	1	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»		устная

25				практик а	1	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминовые продукты»		устная
26				теория	1	Оформление плаката «Витаминная страна»		устная
27				практик а	1	Посадка лука.		устная
28				теория	1	Каждому овощу свое время.		устная
29				теория	1	Инсценировани е сказки вершки и корешки		устная
30				практик а	1	Конкурс «Овощной ресторан»		устная
31				теория	1	Конкурс «Овощной ресторан»		устная
32				теория	1	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		тестировани е
33				теория	1	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		тестировани е
34				практик а	1	Проект		проект

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

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

		продуктов, получаемых из зерна.		
9. Проект «Хлеб всему голова»	1		1ч - Выполнение проектов	выполнения творческих заданий
10. Творческий отчет.	1		1ч - Отчет о проделанной работе.	Тестирования

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				теория	1	Содержание занятий		устная
2				теория	1	Введение		устная
3				практика	1	Практическая работа.		устная
4				теория	1	Из чего состоит наша пища		устная
5				практика	1	Практическая работа «еню сказочных героев»		устная
6				теория	1	Что нужно есть в разное время года		устная
7				практика	1	Оформление дневника здоровья		устная
8				теория	1	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи		устная
9				теория	1	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»		устная
10				практика	1	Конкурс кулинаров		устная
11				теория	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		устная

12				теория	1	Составление меню для спортсменов		устная
13				практика	1	Оформление дневника «Мой день»		устная
14				теория	1	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»		устная
15				теория	1	Где и как готовят пищу		устная
16				теория	1	Экскурсия в столовую.		устная
17				практика	1	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		устная
18				теория	1	Как правильно накрыть стол.		устная
19				практика	1	Игра накрываем стол		устная
21				теория	1	Молоко и молочные продукты		устная
22				практика	1	Экскурсия на молокозавод		устная
23				теория	1	Игра-исследование «Это удивительное молоко»		устная
24				теория	1	Молочное меню		устная
25				практика	1	Блюда из зерна		устная
26				теория	1	Путь от зерна к батону		устная
27				практика	1	Конкурс «Венок из пословиц»		устная
28				теория	1	Игра – конкурс «Хлебопеки»		устная
29				теория	1	Выпуск стенгазеты		устная
30				практика	1	Праздник «Хлеб всему голова»		устная

31				теория	1	Экскурсия на хлебкомбинат		устная
32				теория	1	Оформление проекта «Хлеб-всеу голова»		проект
33				теория	1	Оформление проекта «Хлеб-всеу голова»		проект
34				практика	1	Подведение итогов		тестирование

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

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

После третьего года обучения ученики должны уметь:

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

Содержание программы кружка

«Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	всего	Теория	Практика	
1 Вводное занятие	2	Повторение правил питания	Рольевые игры	анкетирования
2.Растительные продукты леса	6	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу»	Работа в тетрадях. Отгадывание	анкетирования

		Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	кресворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»	
3.Рыбные продукты	5	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»	анкетирования
4.Дары моря	5	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»	анкетирования
5.Кулинарное путешествие по России»	4	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»	анкетирования
6 Рацион питания	4	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»	анкетирования
7.Правила поведения за столом	2	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	анкетирования
8.Накрываем стол для родителей	1		выполнения творческих заданий	выполнения творческих заданий
9.Проектная деятельность.	3	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление	Выполнение проектов по теме	выполнения творческих заданий

		плана консультаций с педагогом		
10.Подведение итогов работы	2	Повторение правил питания	Ролевые игры	Тестирования

Календарно – тематическое планирование

« Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

П/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				теория	1	Вводное занятие		устная
2				теория	1	Какую пищу можно найти в лесу.		устная
3				практика	1	Правила поведения в лесу		устная
4				теория	1	Лекарственные растения		устная
5				практика	1	Игра – приготовить из рыбы.		устная
6				теория	1	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»		устная
7				практика	1	Эстафета поваров		устная
8				теория	1	Конкурс половиц поговорок		устная
9				теория	1	Дары моря.		устная
10				практика	1	Экскурсия в магазин морепродуктов		устная
11				теория	1	Оформление плаката « Обитатели моря»		устная
12				теория	1	Викторина « В гостях у Нептуна»		устная
13				практика	1	Меню из морепродуктов		устная

				а		в		
14				теория	1	Кулинарное путешествие по России.		устная
15				теория	1	Традиционные блюда нашего края		устная
16				теория	1	Практическая работа по составлению меню		устная
17				практика	1	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»		устная
18				теория	1	Игра – проект «Кулинарный глобус»		устная
19				практика	1	Праздник «Мы за чаем не скучаем»		устная
21				теория	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен		устная
22				практика	1	Составление недельного меню		устная
23				теория	1	Конкурс кулинарных рецептов		устная
24				теория	1	Конкурс «На необитаемом острове»		устная
25				практика	1	Как правильно вести себя за столом		устная
26				теория	1	Как правильно вести себя за столом		устная
27				практика	1	Практическая работа		тестирование
28				теория	1	Практическая работа		тестирование
29				теория	1	Изготовление книжки «Правила поведения за		проект

						столом»		
30				практик а	1	Изготовление книжки « Правила поведения за столом		проект
31				теория	1	Накрываем праздничный стол		устная
32				теория	1	Проект		проект
33				теория	1	Проект		проект
34				практик а	1	Подведение итогов		тестирование

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

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

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,

- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М.,
Издательство АСТ, 2001с.