****

**Пояснительная записка**

Программа "Разговор о правильном питании" разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологи Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т.А.Филипповой; кандидатом педагогических наук А.Г.Макеевой.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих - в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

**Цель программы:**

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

- сформировать у учащихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

* *расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;*
* *формирование навыков правильного питания как составнойчасти здорового образа жизни;*
* *формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;*
* *пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;*

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностными*** результатамиосвоения учащимися программы являются:

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

***Метапредметными***результатамиосвоения программы являются:

* способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
* способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

***Предметными*** результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

* рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
* оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
* владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
* формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

* соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
* планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

* выраженная готовность в потребности здорового питания;
* осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

* дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
* освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

**Ожидаемые результаты изучения курса**

В результате изучения блока «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получат 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;

**Место в учебном плане**

Программа курса рассчитана на год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия не превышает 35 минут. Всего 34 часа в год.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Давайте познакомимся**

* обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания
* развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека

Здоровье, питание, правила питания. Знакомство с новыми героями программы в игровой форме

**Из чего состоит наша пища**

* формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
* формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека

Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион. Игра «Меню сказочных героев»

**Что нужно есть в разное время года**

* формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
* расширять представление о значимости разнообразного питания
* расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом**

* развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
* развивать представление о важности занятий спортом для здоровья

Физическая активность, спорт, рацион Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее».

Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья».

**Где и как готовят пищу**

* формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
* развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.

**Как правильно накрыть стол**

* развивать представление о правилах сервировки стола
* развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Игра «Накрываем стол».Конкурс «Салфеточка».

**Молоко и молочные продукты**

* развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
* расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе

Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

**Блюда из зерна**

развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона

* развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна
* расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды».

**Какую пищу можно найти в лесу**

* формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
* расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений
* расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

**Что и как приготовить из рыбы**

* развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
* расширять представление об ассортименте блюд из рыбы
* формировать представление о природных ресурсах своего края

Рыба, рыбные блюда. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

**Дары моря**

* формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
* формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион

Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна».Экскурсия в магазин.

**«Кулинарное путешествие» по России**

* формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
* расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны

Кулинария, кулинарные традиции и обычаи. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».Игра-проект «Кулинарный глобус».

**Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен**

* расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов
* развивать интерес к приготовлению пищи

Кулинария, питание, здоровье, блюда. Конкурс «На необитаемом острове».

**Как правильно вести себя за столом**

* развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
* формировать представление о праздничной сервировке стола

Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Правила этикета за столом. Правила подачи разных блюд на стол.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Давайте познакомимся | 1 |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 3 |
| 3 | Здоровье в порядке -спасибо зарядке | 2 |
| 4. | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 2 |
| 5. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 |
| 6. | Где и как готовят пищу | 2 |
| 7. | Блюда из зерна | 2 |
| 8. | Молоко и молочные продукты | 2 |
| 9. | Что можно съесть в походе? | 3 |
| 10. | Вода и другие полезные напитки | 3 |
| 11 | Что и как можно приготовить из рыбы | 2 |
| 12. | Дары моря | 2 |
| 13. | Кулинарное путешествие по России | 3 |
| 14. | Спортивное путешествие по России | 2 |
| 15 | Олимпиада здоровья | 2 |
| 16. | Итоговое занятие | 1 |
| **Всего** | **34 ч** |

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **УУД** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть (8ч)** |
| 1. | Давайте познакомимся! | Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;-работать по предложенному учителем плану;- отличать верно выполненное задание от неверного;-  давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |  |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища. |  |  |
| 3 | Из чего состоит наша пища.Влияние состава пищи на здоровье. |  |  |
| 4 | Полезные составляющие пищи. |  |  |
| 5 | Здоровье в порядке, спасибо зарядке! | определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;- проговаривать последовательность действий на уроке; |  |  |
| 6 | Здоровье в порядке, спасибо зарядке! |  |  |
| 7 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! |  |  |
| 8 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! |  |  |  |
| **II четверть( 8ч)** |
| 9 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья. |  |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |  |  |
| 11 | Рацион питания при занятиях спортом. | Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья. |  |  |
| 12 | Где и как готовят пищу. | Формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищиРазвивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне |  |  |
| 13 | Мое участие в приготовлении пищи. |  |  |
| 14 | Блюда из зерна. | Развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.Развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна.Расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд. |  |  |
| 15 | Блюда из зерновых культур. |  |  |
| 16 | Молоко и молочные продукты. | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе. |  |  |
| **III четверть (10ч)** |
| 17 | Молоко и молочные продукты. | Развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.Расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе. |  |  |
| 18 | Что можно съесть в походе? | Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности.Расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений. |  |  |
| 19 | Употребление пищи в походных условиях. |  |  |
| 20 | Приготовление еды в походе. | Расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области. |  |  |
| 21 | Вода и другие полезные напитки. | Формировать представление о значении воды в жизни человека.Расширять представление о натуральных напитках.Развивать интерес к здоровому питанию. |  |  |
| 22 | Польза воды. Холодные и теплые напитки. |  |  |
| 23 | Польза питья полезных напитков. |  |  |
| 24 | Что и как приготовить из рыбы. | Развивать представление о пользе и значении рыбных блюд.Расширять представление об ассортименте блюд из рыбы.Формировать представление о природных ресурсах своего края. |  |  |
| 25 | Блюда из рыбы. |  |  |
| 26 | Дары моря. | Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион. |  |  |
| **IV четверть( 8ч)** |
| 27 | Дары моря. | Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион. |  |  |
| 28 | «Кулинарное путешествие»по России. | Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа.Расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны. |  |  |
| 29 | «Кулинарное путешествие»по России. |  |  |
| 30 | Кулинарные традиции России. |  |  |
| 31 | Спортивное путешествие по России. | Расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов.Развивать интерес к приготовлению пищи и здоровому образу жизни. |  |  |
| 32 | Спортивное путешествие по России. |  |  |
| 33 | Олимпиада здоровья. | Развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом.Формировать представление о праздничной сервировке стола. |  |  |
| 34 | Итоговый урок. | Выставка фотографий «Мы – за здоровое питание» |  |  |

**Литература:**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., Олма-Медиа Групп, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.