



# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

* с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
* ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
* постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
* 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;

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 укрепления 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.

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 учѐте 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. Всѐ, 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 трѐхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

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 еѐ 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 учащимися. 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 ребѐнка 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 спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год проводимая в рамках классных часов

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:
6. «На вкус и цвет товарищей нет»,

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» 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;

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 учѐтом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определѐнной 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 учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

* оформление выставок работ учащихся 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.
	+ Целеустремлѐнность.
	+ 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 определѐнных результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

* + Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
	+ В предложенный 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 своѐ 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

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**«Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на четырѐхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п⁄п** | **Раздел** | **1****класс** | **2****класс** | **3****класс** | **4****класс** |  |
| **1.** | **Разнообразие питания** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **2.** | **Гигиена питания и приготовлени е 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 своѐ время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые 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. Всѐ 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 учѐтом 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 учѐтом границ личной активности, корректировать несоответствия.

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

# Содержание программы «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Разнообразие питания. | Знакомство с программой . Беседа. | Экскурсия в столовую. |
| 2. Самые полезные продукты | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. |
| 3. Правила питания. | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания. |
| 4. Режим питания. | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |
| 5. Завтрак | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака. |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед. | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда. |
| 7. Проектная деятельность. | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». |
| 8. Подведение итогов работы. |  | Творческий отчет вместе с родителями. |

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № заня тия | Наименование разделов и тем | Планиру емые сроки прохожд ения темы | Фактич еские сроки прохо ждения темы |
| 1 | Если хочешь быть здоров |  |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища |  |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки питания |  |  |
| 4 | Самые полезные продукты |  |  |
| 5 | Как правильно есть(гигиена питания) |  |  |
| 6 | Удивительное превращение пирожка |  |  |
| 7 | Твой режим питания |  |  |
| 8 | Из чего варят каши |  |  |
| 9 | Как сделать кашу вкусной |  |  |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет |  |  |
| 11 | Хлеб всему голова |  |  |
| 12 | Полдник |  |  |
| 13 | Время есть булочки |  |  |
| 14 | Пора ужинать |  |  |
| 15 | Почему полезно есть рыбу |  |  |
| 16 | Мясо и мясные блюда |  |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной |  |  |
| 18 | Всякому овощу – свое время |  |  |
| 19 | Как утолить жажду |  |  |
| 20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее |  |  |
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет |  |  |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты |  |  |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты |  |  |
| 25 | Каждому овощу – свое время |  |  |
| 26 | Народные праздники, их меню |  |  |
| 27 | Народные праздники, их меню |  |  |
| 28 | Как правильно накрыть стол. |  |  |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом |  |  |
| 30 | Щи да каша – пища наша |  |  |
| 31 | Что готовили наши прабабушки. |  |  |
| 32 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» |  |  |
| 33 | Праздник урожая |  |  |

# 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2. Путешествие по улице«правильного питания». | Знакомство с вариантами полдника | Игра, викторины |
| 3. Молоко и молочные продукты. | Значение молока и молочных продуктов | Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс- викторина |
| 4. Продукты для ужина. | Беседа «Пора ужинать»Ужин, как обязательный компонент питания | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевыен игры |
| 5. Витамины. | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. |
| 6. Вкусовые качества продуктов. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника«Витаминная страна». |  | Конкурсы, ролевые игры. |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». |  |  |
| 12. Подведение итогов. |  | Отчет о проделанной работе. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Планируем ые сроки прохожден ия темы | Фактическ ие сроки прохожден ия темы |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. |  |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. |  |  |
| 3. | Время есть булочки. |  |  |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. |  |  |
| 5. | Конкурс- викторина « Знатоки молока». |  |  |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» |  |  |
| 7. | Пора ужинать |  |  |
| 8. | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» |  |  |
| 9. | Составление меню для ужина. |  |  |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. |  |  |
| 11 | Практическая работа. |  |  |
| 12. | Морепродукты. |  |  |
| 13. | Отгадай мелодию. |  |  |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет» |  |  |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» |  |  |
| 16. | Как утолить жажду |  |  |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» |  |  |
| 18. | Праздник чая |  |  |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее |  |  |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена» |  |  |
| 21. | Практическая работа «Мой день» |  |  |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты |  |  |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» |  |  |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» |  |  |
| 26. | Посадка лука. |  |  |
| 27. | Каждому овощу свое время. |  |  |
| 28. | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». |  |  |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» |  |  |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» |  |  |
| 31. | Проект : «Наше питание» |  |  |
| 32. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». |  |  |
| 33. | Подведение итогов. Творческий отчет. |  |  |
| 34. | Подведение итогов. |  |  |

# 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие. | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья» |
| 2. Состав продуктов. | Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. |
| 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания. | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». |
| 5. Приготовление пищи | Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухниПравила гигиены. | Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс«Сказка, сказка, сказка». |
| 6. В ожидании гостей. | Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка». |
| 7. Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. | Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню».Викторина. |
| 8. Блюда из зерна | Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» |  |  |
| 10. Творческий отчет. |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Планиру емые сроки прохожд ения темы | Фактичес кие сроки прохожде ния темы |
| 1. | Введение |  |  |
| 2. | Практическая работа. |  |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища |  |  |
| 4. | Практическая работа «Меню сказочных героев» |  |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года |  |  |
| 6. | Оформление дневника здоровья |  |  |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи |  |  |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» |  |  |
| 9 | Конкурс кулинаров |  |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом |  |  |
| 11 | Составление меню для спортсменов |  |  |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» |  |  |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» |  |  |
| 14 | Где и как готовят пищу |  |  |
| 15 | Экскурсия в столовую. |  |  |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». |  |  |
| 17 | Как правильно накрыть стол. |  |  |
| 18 | Игра накрываем стол |  |  |
| 19 | Молоко и молочные продукты |  |  |
| 20 | Экскурсия на молокозавод |  |  |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» |  |  |
| 22 | Молочное меню |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 | Блюда из зерна |  |  |
| 24 | Путь от зерна к батону |  |  |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» |  |  |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» |  |  |
| 27 | Выпуск стенгазеты |  |  |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» |  |  |
| 29 | Экскурсия на хлебокомбинат |  |  |
| 30 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» |  |  |
| 31 | Оформление проекта «Хлеб-всему голова» |  |  |
| 32 | Подведение итогов. |  |  |
| 33 | Творческий отчет. |  |  |
| 34 | Творческий отчет. |  |  |

# 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика»Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | 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» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина« В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадяхКонкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях .« Моѐ недельное меню»Конкурс « На необитаемом острове» |
| 7.Правила поведения за столом | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей |  |  |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организацииРазработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме« » Подбор литературы.Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы |  |  |

**Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании» 4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Планируем ые сроки прохожден ия темы | Фактиче ские сроки прохожд ения темы |
| 1. | Вводное занятие |  |  |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. |  |  |
| 3. | Правила поведения в лесу |  |  |
| 4. | Лекарственные растения |  |  |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. |  |  |
| 6. | Конкурсов рисунков»В подводном царстве» |  |  |
| 7. | Эстафета поваров |  |  |
| 8. | Конкурс половиц поговорок |  |  |
| 9. | Дары моря. |  |  |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов |  |  |
| 11. | Оформление плаката « Обитатели моря» |  |  |
| 12. | Викторина « В гостях у Нептуна» |  |  |
| 13. | Меню из морепродуктов |  |  |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. |  |  |
| 15. | Традиционные блюда нашего края |  |  |
| 16. | Практическая работа по составлению меню |  |  |
| 17. | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» |  |  |
| 18. | Игра – проект « Кулинарный глобус» |  |  |
| 19. | Праздник « Мы за чаем не скучаем» |  |  |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21. | Составление недельного меню |  |  |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов |  |  |
| 23. | Конкурс « На необитаемом острове» |  |  |
| 24. | Как правильно вести себя за столом |  |  |
| 25. | Практическая работа |  |  |
| 26. | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» |  |  |
| 27. | Накрываем праздничный стол |  |  |
| 28. | Накрываем праздничный стол |  |  |
| 29. | Проекты по изученным темам.. |  |  |
| 30. | Проекты по изученным темам. |  |  |
| 31. | Творческий отчет |  |  |
| 32. | Творческий отчет |  |  |
| 33. | Викторина по изученным темам. |  |  |
| 34. | Подведение итогов. |  |  |

# Предполагаемые результаты четвѐртого 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. Всѐ это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа даѐт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребѐнка – 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.

**Научно- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование и обеспечение программы**

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

* компьютер, принтер, мультмедиапроектор;

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп. 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

Похлѐбкин 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.