

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №8 имени Героя труда Кубани  
Владимира Прокофьевича Громова

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета  
от «30» августа 2023 года протокол №1

Председатель

 Я.Н. Костюк



Программа внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»

(Рассчитана на 4 года обучения, для учащихся 1-4 классов)

Программа разработана на основе

программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

*Учитель: Давыдова Алёна Игоревна*

2022-2023 уч. Год

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

## Общая характеристика программы

**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.

**Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

**Цель программы**- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✚ формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- ✚ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Преимущество программы 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.

Программа «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.

Программа 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 программы— 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 программы 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.

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

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- ✚ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✚ возрастная адекватность;
- ✚ необходимость и достаточность информации;
- ✚ модульность программы;
- ✚ практическая целесообразность
- ✚ динамическое развитие и системность;
- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✚ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и

других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

### **Описание места программы в учебном плане**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.**

**Режим занятий - вторая половина дня**

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Основные методы обучения:**

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;
- ✚ совместная работа с родителями.

### **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»»

## **Прогнозируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «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 с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
<b>5.1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;</li> <li>• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;</li> <li>• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;</li> <li>• умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;</li> <li>• умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.</li> </ul>	
<b>5.2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</b>	
<b>Коммуникативные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li> <li>• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li> <li>• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>• формулирование собственного мнения;</li> <li>• умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</li> <li>• умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</li> </ul>
<b>Регулятивные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).</li> </ul>	<p>действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> </ul> <p>осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul>
<b>Познавательные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>• осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>• осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;</li> <li>• установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;</li> <li>• построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;</li> <li>• выделение существенных признаков и их синтеза.</li> </ul>

**5.3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</li> <li>● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</li> <li>● умение определять полезные продукты питания;</li> <li>● знание о структуре ежедневного рациона питания;</li> <li>● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</li> <li>● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</li> <li>● навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;</li> <li>● умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;</li> <li>● знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</li> <li>● навыки, связанные с этикетом в области питания;</li> <li>● умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Первый уровень результатов «ученик научится»**

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

**Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»**

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**Содержание программы**

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
	2 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение детьми практических навыков рационального питания;</li> <li>- информирование детей 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;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
	4 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний 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 приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской	5	4	4	4

	<b>кухни.</b>				
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### ***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 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.

### 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 программы «Разговор о правильном питании»

#### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата	Коррекция
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Полезные и вредные привычки питания	1		
4	Самые полезные продукты	1		
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1		
6	Удивительное превращение пирожка	1		
7	Твой режим питания	1		
8	Из чего варят каши	1		

9	Как сделать кашу вкусной	1		
10	Плох обед, коли хлеба нет	1		
11	Хлеб всему голова	1		
12	Полдник	1		
13	Время есть булочки	1		
14	Пора ужинать	1		
15	Почему полезно есть рыбу	1		
16	Мясо и мясные блюда	1		
17	Где найти витамины зимой и весной	1		
18	Всякому овощу – свое время	1		
19	Как утолить жажду	1		
20	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
25	Каждому овощу – свое время	1		
26	Народные праздники, их меню	1		
27	Народные праздники, их меню	1		
28	Как правильно накрыть стол.	1		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1		
30	Щи да каша – пища наша	1		
31	Что готовили наши прабабушки.	1		
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
33	Подведение итогов.	1		

### 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

### 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	Работа в тетрадях,

	молочных продуктов	составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые 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.	Поле чудес «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 программы «Разговор о правильном питании»  
2-й год обучения.**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата	Коррекция
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1		
3.	Время есть булочки.	1		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
5.	Конкурс-викторина «Знатоки молока».	1		
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		
7.	Пора ужинать	1		

8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1		
9.	Составление меню для ужина.	1		
10	Значение витаминов в жизни человека.	1		
11	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1		
12.	Морепродукты.	1		
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1		
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		
16.	Как утолить жажду	1		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1		
18.	Праздник чая	1		
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1		
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		
21.	Практическая работа «Мой день»	1		
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		
26.	Посадка лука.	1		
27.	Каждому овощу свое время.	1		
28.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	1		
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
31.	Игра: «Наше питание»	1		
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1		
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1		
34.	Подведение итогов.	1		

### 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.

**3-й год обучения программы «Разговор о правильном питании» модуль «Две недели в лагере здоровья»**

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 пицца». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пицца».
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 кухни Правила 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.		
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Коррекция</b>
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1		
2.	Викторина «Поле чудес».	1		
3.	Из чего состоит наша пицца	1		
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1		
5.	Что нужно есть в разное время года	1		
6.	Оформление дневника здоровья	1		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		
9	Конкурс кулинаров	1		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
11	Составление меню для спортсменов	1		

12	Оформление дневника «Мой день»	1		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
14	Где и как готовят пищу	1		
15	Экскурсия в столовую.	1		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		
17	Как правильно накрыть стол.	1		
18	Игра накрываем стол	1		
19	Молоко и молочные продукты	1		
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		
22	Молочное меню	1		
23	Блюда из зерна	1		
24	Путь от зерна к батону	1		
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1		
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1		
29	Повар – профессия древняя.	1		
30	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1		
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1		
32	Творческий отчет.	1		
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1		
34	Подведение итогов.	1		

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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.

**4-й год обучения программы «Разговор о правильном питании» модуль «Две недели в лагере здоровья»**

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 тетрадах. 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 тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё 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 организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» _» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Коррекция</b>
1.	Вводное занятие	1		
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
3.	Правила поведения в лесу	1		
4.	Лекарственные растения	1		
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1		
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1		
7.	Эстафета поваров	1		
8.	Конкурс половиц поговорок	1		
9.	Дары моря.	1		

10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1		
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		
13.	Меню из морепродуктов	1		
14.	Кулинарное путешествие по России.	1		
15.	Традиционные блюда нашего края	1		
16.	Практическая работа по составлению меню	1		
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1		
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1		
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
21.	Составление недельного меню	1		
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1		
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1		
24.	Как правильно вести себя за столом	1		
25.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1		
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		
27.	Накрываем праздничный стол	1		
28.	Накрываем праздничный стол	1		
29.	Блюда из картошки.	1		
30.	Этикет.	1		
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1		
32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1		
33.	Викторина по изученным темам.	1		
34.	Подведение итогов.	1		

### **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.

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Разговор о правильном питании»**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и

культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгаффон и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

### **Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

### **Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.**

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с

4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.