**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 города–курорта Железноводска Ставропольского края**

Программа кружковой работы

«Разговор о правильном питании»

Для обучающихся 1–4 классов

Руководитель кружка: Иргородняя Н. А.

Железноводск, 2019

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………...

Область применения……………………………………………………………...

Структура учебно–методического комплекта………………………………..…

«Разговор о правильном питании»………………………………………………

Содержание курса УМК «Разговор о правильном питании»…………………..

Примерное тематическое планирование и планируемые результаты для обучающихся 1 классов…………………………………………………………..

Примерное тематическое планирование и планируемые результаты для обучающихся 2 классов…………………………………………………………..

Примерное тематическое планирование и планируемые результаты для обучающихся 3 классов…………………………………………………………..

Примерное тематическое планирование и планируемые результаты для обучающихся 4 классов………………………………………………………….

Сюжетно–ролевые и подвижные игры, используемые при проведении занятий……………………………………………………………………………

**Пояснительная записка**

Знание основных закономерностей роста и развития детей на разных этапах онтогенеза, изменений, происходящих под влиянием обучения и воспитания, понимание рациональной и эффективной организации учебного процесса необходимы всем специалистам, работающим с обучающимися. Знание и понимание этих закономерностей необходимы любому специалисту, работающему с учениками (учителям, воспитателям, логопедам, психологам, социальным работникам).

Педагогическая эффективность обучения и воспитания в значительной степени зависит от того, в какой степени учитываются возрастные, индивидуальные особенности и специфика возможностей обучающихся, их образовательные потребности, насколько адекватны условия, требования, методы обучения.

Если воздействие внешней среды соответствует возможностям организма, зрелости его систем, то эти воздействия оказывают благоприятное, стимулирующее влияние на организм. При неадекватных воздействиях могут возникать неблагоприятные изменения – нарушение роста и развития, усугубляться отклонения в физическом, интеллектуальном и психическом здоровье.

Рациональное питание полностью удовлетворяет повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребёнка не только количественно, но и качественно. (Рациональное питание – это соответствие количества и качества пищи потребностям организма).

В рационе питания младшего школьника количество белков должно составлять 77 г, при этом на животные белки должно приходиться не менее 50%. Если же ребёнок занимается спортом, то это количество может быть увеличено до 60%. При дефиците белка, особенно животного происхождения, у детей отмечается быстрая утомляемость, может возникать нарушение функций головного мозга, замедляются рост и увеличение мышечной массы.

Рациональный режим дня – это последовательное и чёткое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. А, следовательно, рационально составленный режим предусматривает достаточное время для ночного сна, прогулок, занятий, приёма пищи, выполнения домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях и свободного времени для игр.

Важное значение в режиме питания имеет завтрак. Каши, по мнению диетологов, являются оптимальным компонентом завтрака. Крупы являются источником углеводов, представленные в основном крахмалом. Однако крахмал не так быстро усваивается организмом. Легкоусвояемые углеводы содержатся в кондитерских изделиях, мёде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода. Значительно содержание углеводов в растительной пище. Здесь они представлены как в легкоусвояемой форме (глюкоза, фруктоза), так в более «устойчивой» форме – в виде клетчатки. Клетчатка практически не усваивается человеческим организмом. Однако она активизирует работу желудочно – кишечного тракта, усиливает перистальтику кишечника (сокращение стенок), поэтому способствует очищению организма, предупреждает возникновение запоров.

Следует помнить, что в рационе питания детей обязательно должны присутствовать и животные белки. Дело в том, что именно животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в нашем организме. В растительных белках этих аминокислот почти нет. Между тем нехватка некоторых незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на росте ребёнка, развитии и многих его функций – мозга, интеллекта. Вот почему детей ни в коем случае нельзя ограничивать в употреблении животной пищи – как минимум, молока и яиц, а также рыбы. По – видимому, с этим же обстоятельством связано то, что дети до 7 лет, согласно христианским традициям, не должны соблюдать пост, т.е. отказываться от животной пищи.

Важное значение имеет достаточное количество микроэлементов и нутриентов в ежедневном рационе детей. Особое значение сегодня приобретает йодирование пищи. Дело в том, что большая часть населения нашей страны недополучает этот микроэлемент с пищей. Между тем йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует важнейшие физиологические процессы. Недостаток йода в пище у взрослых приводит к развитию зоба. Если йода не хватает ребёнку – это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии, вплоть до кретинизма. Здесь помогут йодированные продукты, появившиеся не так давно в продаже. Лучше, если ребёнок будет есть йодированный хлеб, пользоваться йодированной солью. Единственное требование к хранению последней – хранение в темноте, поскольку на свету йод очень быстро разлагается.

Режим питания предполагает приём пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4 раз в сутки или 5 в зависимости от нагрузки. Перерывы между приёмами пищи – не более 4-5 часов. Это объясняется тем, что в организме ребёнка происходят активные процессы роста и созревания систем, происходит перестройка обмена веществ и т.д. Всё это требует большого расхода энергии и соответственно потребления пищи.

Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25 – 30% на завтрак, 35 – 50% на обед, 5 – 10% на полдник, 20 – 25% на ужин. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1:1:5. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

Ещё один важный момент, который следует учитывать при составлении меню ребёнка – это возрастной этап формирования организма. Весь процесс формирования можно условно разделить на этапы роста и этапы развития. Соответственно на каждом из этих этапов организм преимущественно нуждается в определённых видах питательных веществ. Во время роста организму необходимо много белков – для строительства структур тела. Во время развития – углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей. Поэтому ребёнок на разных этапах может к удивлению взрослых менять свои вкусовые предпочтения, переключаясь на какой-то определённый вид пищи. Старший дошкольный и младший школьный возрасты (5 – 7 лет) относятся к этапу развития. Об этом обязательно нужно помнить при составлении рациона.

Гигиена питания включает не только соблюдение общеизвестных санитарных правил, но и выполнение режима питания, а также соответствие качества и количества потребляемой пищи потребностям растущего организма.

К 7 – 8 годам у детей должны быть сформированы основные навыки личной гигиены, связанные с питанием. Основной показатель сформированности навыков – самостоятельное выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно – кишечных заболеваний.

Большое внимание уделяется формированию навыков самоконтроля. Ведь важно добиться того, чтобы правила гигиены питания детьми выполнялись самостоятельно, для этого не требуется напоминания взрослого. Здесь поможет заполнение детьми специальных дневников. Учителю следует уделить большое внимание этой форме работы. Целесообразно повторить задание 3 спустя месяц и еще раз в конце цикла занятий и сравнить результаты.

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счёт правильно организованного питания в этот возрастной период можно добиться увеличения роста у ребенка на 2 – 4 см. При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма.

Не менее важное значение рациональное питание с соблюдением режима питания и полноценности рациона имеет в подростковом возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всех систем организма. При этом следует учитывать, что подростки уже часто самостоятельно определяют рацион питания, находясь вне дома. Родители не всегда могут влиять на то, какой выбор подростки делают самостоятельно в магазинах. Именно поэтому важно не только информировать подростков о принципах рационального питания, но и способствовать формированию умения делать сознательный выбор в пользу полезных продуктов и блюд.

**Область применения**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Формирование ЗОЖ у обучающихся на основе учебно-методического комплекта «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии:

- с законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО);

- с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (утверждены приказом Минобрнауки от 19 декабря 2014 № 1599);

- с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»;

- с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

- ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05. Психологопедагогическое образование (уровень бакалавриата) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1457); Зарегистрировано в Минюсте России 18.01.2016 № 40623;

- с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (утр. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 декабря 2014 г. 3 1115н), зарегистрирован Министерством юстиции РФ 6 декабря 2013 г. № 30550).

Программа актуальна для слушателей, работающих с обучающимися, т.к. знание и понимание закономерностей роста и развития организма ребёнка необходимо каждому специалисту (воспитателю, логопеду, психологу), работающему с детьми (воспитателю, логопеду, психологу, социологу). Педагогическая эффективность воспитания в значительной мере зависит от того, в какой степени учитываются возрастные и индивидуальные особенности развития детей и состояние здоровья, насколько адекватны условия, требования, методы и методики обучения.

Без знания основных закономерностей физиологического развития, понимания специфики развития мозга и познавательного развития невозможно определить ни задачи обучения, ни выбрать адекватные формы и методы обучения, ни разработать систему адекватных требований и критериев оценки учебной деятельности.

Организм ребёнка, все его органы и системы развиваются и созревают не одновременно, а в разном возрасте, и поэтому на каждом этапе возрастного развития существуют свои особенности. Так же постепенно и неравномерно идёт психологическое развитие ребенка.

**Цель реализации программы** – повышение профессионального уровня и квалификации педагогов по организации и проведению системной работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся на основе учебно – методического комплекта «Разговор о правильном питании».

**Задачи:**

1.Повысить уровень знаний слушателей в области возрастной физиологии и психофизиологии.

2.Сформировать общие и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ по обозначенным в программе проблемам.

3.Дать практические навыки взаимодействия с обучающимися с учётом их индивидуальных особенностей развития, состоянием здоровья и образовательными потребностями при реализации программы «Разговор о правильном питании».

4.Повысить уровень знаний слушателей об особенностях организации и проведения системной работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся при реализации программы «Разговор о правильном питании».

5.Дать практические навыки проведения занятий по проведению системной работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся с учётом состояния здоровья и образовательных потребностей при реализации программы «Разговор о правильном питании».

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» - как основа разработки программы формирования культуры питания – важнейшего фактора здорового образа жизни для обучающихся 1 – 4 классов.

**Цель программы** «Разговор о правильном питании» - формирование у обучающихся культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа направлена на реализацию следующих задач:

- формировать у детей и подростков представления о необходимости бережного отношения к здоровью;

- обогащать знания детей и подростков о правилах здорового образа жизни, формировать готовность соблюдать эти правила;

- развивать коммуникативные навыки – умение строить свои отношения с окружающими сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

-пробуждать у детей и подростков интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний;

- просвещать родителей в вопросах формирования у детей и подростков основ здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

Содержание УМК «Разговор о правильном питании» выстроено на основе следующих принципов:

- Учёт состояния здоровья, возможностей и образовательных потребностей обучающихся.

- Возрастной адекватности. Используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим и психофизическим особенностям обучающихся младшего и среднего школьного возраста, и подросткам. Формы и методы обучения различны на разных этапах реализации.

- Научной обоснованности. Содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики.

- Практической целесообразности. Содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни.

- Необходимость и достаточность предоставляемой информации – обучающимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться.

- Динамического развития и системности. Содержание комплекта, цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа. Учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом.

- Модульности структуры. УМК может быть реализован путём интеграции в базовые образовательные области; в факультативной работе, во внеклассной работе.

- Календарно-тематическое планирование занятий зависит от выбранной формы проведения занятий.

Модульный характер программы предполагает:

Вариативность при выборе ОО.

Вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы – во внеурочной деятельности. Программа может интегрироваться в базовые образовательные дисциплины. И наконец, комбинированный вариант: часть тем включается во внеурочную деятельность, а часть материала рассматривается в ходе уроков. Данная программа может реализовываться также в качестве отдельного учебного предмета внутри предельно допустимой аудиторной нагрузки.

Свободный выбор сроков реализации, как каждой темы, так и программы целиком. Сроки реализации определяются самим педагогом – с учетом актуальности и важности изучаемой темы непосредственно для учеников конкретного класса, их заинтересованности, а также своего профессионального функционала (педагог, психолог, социальный работник, воспитатель и т.п.).

Важно учесть, что целостная, последовательная и системная реализация программы с 1 по 4 класс ежегодно, позволяет повысить эффективность работы.

Формы и методы работы по программе выбираются в зависимости от следующих факторов:

- выбора варианта реализации программы (см. выше);

- использования имеющихся образовательных и воспитательных ресурсов образовательной организации;

- возможностей здоровья и образовательных потребностей обучающихся.

Программа предполагает возможность интеграции её в базовые образовательные дисциплины, реализации во внеурочной деятельности; сочетание интеграции в базовые дисциплины и проведение внеурочных мероприятий, классных часов, викторин, экскурсий и т.п. Предлагаемое ниже тематическое планирование – один из возможных вариантов реализации. Не следует жестко регламентировать время выполнения каждого задания; многое зависит от самих обучающихся, их возможностей, от их информированности, а также от формы реализации конкретной темы.

Разнообразие видов заданий (ведение дневников, загадки, рисование и раскрашивание, использование наклеек) предполагает индивидуальную работу в пособиях, но предполагает предварительное коллективное обсуждение.

Программа базируется на интерактивных формах и методах реализации. Обучающиеся непосредственно включены в процесс формирования оценок и суждений как о проблемах своего режима, режима питания.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей обучающихся (например, для нечитающих обучающихся вместо чтения по ролям может быть использовано составление рассказа по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок).

**Структура учебно – методического комплекта**  **«Разговор о правильном питании».**

УМК «Разговор о правильном питании» включает пособия для обучающихся 1 – 4 классах «Разговор о здоровье и правильном питании». Распределение тем будет приведено в календарно –тематическом планировании, но может корректироваться в зависимости от контингента обучающихся образовательной организации и их образовательных потребностей.

В пособие для обучающихся 1 – 4 классов «Разговор о здоровье и правильном питании» включены: развивающие задания, расширяющие их представления о разнообразии продуктов, разнообразии овощей, фруктов, ягод, растениях, из которых получают зёрна и варят каши, режиме питания, значении воды, подвижных играх. Обучающиеся научатся контролировать и оценивать выбор продуктов, свои пищевые привычки, соблюдать элементарные правила гигиены.

Решая реальные жизненные проблемы, оценивая поведение людей, оказавшихся в сложной ситуации, дети учатся не только сочувствию и милосердию, но и умению находить достойный выход из трудных обстоятельств, проявлять силу воли и характер.

Структура УМК позволяет последовательно и системно решать все поставленные задачи в соответствии с возрастными особенностями развития младших школьников, изменениями их интересов и социокультурного окружения.

Объём заданий может рассчитываться с учётом индивидуальных особенностей и специфики нарушения состояния здоровья.

**Содержание курса УМК «Разговор о правильном питании» (по темам)**

**1 класс (68 часов)**

Разнообразное питание

Гигиена питания

Этикет

Рацион питания

**2 класс (34 часа), 1 р/неделю.**

Знакомство «Здравствуй, дорогой друг!».

Если хочешь быть здоров.

Самые полезные продукты.

Удивительные превращения пирожка.

Кто жить умеет по часам.

Вместе весело гулять.

**3 класс (34 часа), 1 р/неделю**

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.

Плох обед, если хлеба нет.

Время есть булочки.

Пора ужинать.

Мой дневник.

Весёлые старты.

**4 класс (34 часа) по 1 р в неделю**

На вкус и цвет товарищей нет.

Как утолить жажду.

Что помогает быть сильным и ловким.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Праздник здоровья.

Мой дневник.

Герои программы – сверстники обучающихся, родители, что позволяет сделать занятия более личностными.

**Примерное тематическое планирование и планируемые результаты**

**Программы «Разговор о правильном питании»**

 **«Разговор о здоровье и правильном питании» 1 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Планируемые предметные результаты и УУД** | **Форма проведения и используемые литературные произведения.** |
| **10** | **Если хочешь быть здоров****Самые полезные продукты** | **Предметные:** представление о значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни | Сюжетно – ролевая игра «В магазине», демонстрация картинок, тематическое рисование.Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы» |
| **8** | **Овощи, ягоды, фрукты – самые втаминные продукты.****Экскурсия в школьную столовую** | **Предметные:** представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе, систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье. | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»Игра – обсуждение «Законы питания», игра – инсценировка «В кафе» |
| **6** | **Этикет****Правила поведения в столовой.****Как правильно вести себя за столом?****Экскурсия в продуктовый магазин** | **Предметные:** представление о продуктах, которые продаются в магазине, их расположении в отделах. **Личностные:** приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. | Беседа об этикете.Знакомство с правилами поведения в столовой.Игра – инсценировка по правилам поведения за столом в школьной столовойВиртуальное путешествие в продуктовый магазин |
| **10** | **Блюда из зерна.****Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.****Каждому овощу своё время.** | **Предметные:** представление о видах круп, пути, который проходит зернышко, прежде чем превратиться в кашу, представление о продуктах, которыми можно украсить кашу. | Беседа о разновидностях зерна. Примеры того, что можно из них приготовить.Правила приготовления зерновых каш.Праздник урожая |
| **34** | **Резервные часы** |  |  |

**Примерное тематическое планирование и планируемые результаты**

**Программы «Разговор о правильном питании»**

 **«Разговор о здоровье и правильном питании» 2 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кол**-**во часов** | **Тема занятия** | **Планируемые предметные результаты и УУД** | **Форма проведения и используемые литературные произведения.** |
| **1** | **Знакомство с героями.**  | **Метапредметные:** знакомство с новым пособием о здоровом образе жизни.  | Рассматривание рисунков и рассказ по рисункам. |
| **2-6** | **«Если хочешь быть здоров»**  | **Предметные:** представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни | Чтение и обсуждение пословиц, рисование любимых продуктов и блюд, рассматривание и обсуждение картин. Чтение стихотворения о зарядке Г.Граубина и отрывков из сказки А. Милна «Вини-Пух и все-все-все».  |
| **7-12** | **Самые полезные продукты.** | **Предметные:** представление о продуктах, которые продаются в магазине, их расположении в отделах. **Личностные:** приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. | Рассматривание и обсуждение рисунка. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин»и «Где купить нужные продукты». Игра «Разноцветные столы». Чтение и обсуждение басни И.С. Крылов «Ворона и лисица» и отрывка из сказки Л. Кэррол «Алиса в стране чудес» |
| **13-18** | **Удивительные превращения пирожка** | **Предметные:** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, основные гигиенические навыки, связанные с питанием. **Личностные:** приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. | Рассматривание и обсуждение рисунка. Составление режима питания Чтение и обсуждение русских народных сказок: «Маша и медведь», «Гуси-лебеди», «Колосок»  |
| **19-24** | **Кто жить умеет по часам** | **Предметные:** представление о режиме дня, важности его соблюдения. **Личностные:** соблюдение рационального режима дня.  | Чтение и обсуждение пословиц, составление режима дня любимого литературного героя, Чтение и обсуждение стихотворение Т. Варламовой. |
| **25-30** | **Вместе весело гулять!** | **Предметные:** знакомство со значением движений, одного из компонентах здорового образа жизни, важности прогулок и игр на свежем воздухе.  | Подвижные игры во время перемен (классики), во время прогулок (классики, игры с мячом и прыгалками).  |
| **31-34** | **Резервные часы**  |  |  |

## Примерное тематическое планирование п планируемые результаты

## Программы «Разговор о правильном питании»

 **«Разговор о здоровье и правильном питании» 3 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кол-во** **часов** | **Тема занятия** | **Планируемые предметные результаты и УУД** | **Форма проведения и используемые** **литературные произведения.** |
| **1-6** | **Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.** | **Предметные:** представление о видах круп, пути, который проходит зернышко, прежде чем превратиться в кашу, представление о продуктах, которыми можно украсить кашу. | Рассматривание и обсуждение рисунков Чтение и обсуждение отрывков из сказки А.С. Пушкин «Сказка о попе и его работнике Балде» и Н. Носов «Незнайка на Луне». Праздник «Бабушкина каша». |
| **7-12** | **Плох обед, если хлеба нет** | **Предметные:** формируют представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, пользе хлеба, знакомятся с новыми понятиями: «меню» и «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда**Личностные**: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания | Рассматривание и обсуждение рисунковСоставление меню обеда, рисование десерта.Чтение и обсуждение русской народной сказки «Три медведя». Выставки (конкурсы) рисунков: «Самый вкусный суп» и «Любимые блюда сказочных героев». |
| **13-18** | **Время есть булочки.** | **Предметные:** формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; знакомство с видами кондитерских изделий, знакомство со значением молока и молочных продуктов, разнообразии молочных продуктов. | Составление меню полдника, рисование молочных продуктов, придумывание загадки про молоко и молочные продукты Чтение и обсуждение русских народных сказок: «Маша и медведь», «Гуси-лебеди», «Колосок». |
| **19-24** | **Пора ужинать** | **Предметные:** формируют представление об ужинекак основном приеме пищи вечером, составе ужина, времени приема пищи вечером, представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания.**Личностные**: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. | Рисование запеканки, составление меню ужинаЧтение и обсуждение русской народной сказки «Скатерть-самобранка». |
| **25-30** | **Веселые старты в классах** «Самые сильные, смелые, ловкие» | **Предметные:** представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе, систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье. | Соединить спортсменов, занимающихся разными видами спорта с предметами спортивногоПридумывание названия команд, эмблем игры.Спортивная игра «Быстрые, сильные, ловкие» для спортивной  |
| **31-34** | **Резервные часы** |  |  |

## Примерное тематическое планирование и планируемые результаты

## Программы «Разговор о правильном питании»

**«Разговор о здоровье и правильном питании» 4 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Планируемые предметные результаты** | **Форма проведения и используемые литературные произведения.** |
| **1-6** | **На вкус и цвет товарищей нет** | **Предметные:** дать представление о различных вкусовых ощущениях от разныхпродуктов и блюд, показать, что разные продукты воспринимаются поразному дать представление о том, что несмотря на разные вкусовые предпочтения, каждому человеку необходимо разнообразное питание, в котором находятся все необходимые вещества. познакомить с понятием «бутерброд», его историей, видах бутербродов | Рассказы обучающихся: «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самоенеобычное блюдо, которое я пробовал»Практическое занятие «Учимся делать бутерброды». Техники безопасности при работе с режущими предметами.Русская народная сказка «Лиса и журавль». Обучающиеся определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения. |
| **7-12** | **Как утолить жажду «Что мы** **пьем?»** | **Предметные:**познакомить с видами напитков, их вкусами, дать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, основные гигиенические навыки, связанные с питанием, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; познакомить с видами напитков, развивать понимание необходимости в воде и других жидкостях для нашего организма. | Видео экскурсия в музей воды.Дегустация различных напитковП.П. Ершов «Конёк-горбунок» 3-я часть. |
| **13-18** | **Что помогает быть сильным и****ловким**«Олимпийское путешествие» Викторина «Виды спорта»Составляем «Меню спортсмена» | **Предметные:** представление об правильном питании, сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, представление об основных компонентах здорового образа жизни, калорийности продуктов | Делают вывод об энергетических затратах спортсменов. Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам.Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Робин Бобин Барабек». |
| **19-24** | **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты** | **Предметные:** познакомить с разнообразием фруктов, ягод, их полезными свойствами и значением для организма. | Составление салатов, отгадывание загадок, отгадывание кроссвордов «Сухофрукты» и «Овощи и фрукты». А.С. Пушкин «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях».А. Линдгрен «Малыш и Карлсон» |
| **25-30** | **Подготовка и проведение «Праздника здоровья»** | **Предметные:** закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни. | Заполнение дневника «Мои любимые продукты», рисование плаката и праздничного стола, Театрализованное представление «В гостях у Мухи-Цокотухи». |
| **31-34** | **Резервные часы** |  |  |

**Сюжетно – ролевые и подвижные игры, используемы при проведении занятий по программе**

**«Разговор о правильном питании» Тема «Самые полезные продукты».**

**Сюжетно-ролевая игра «Мы идет в магазин».**

Необходимо распределить роли продавца, покупателей, которыми могут быть все ученики класса. «Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор.

**Игра «Разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями 3-х цветов: зеленой (продукты ежедневного рациона), жёлтой (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

**Игра «Пословицы запутались».**

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Ученики должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица.

« Не старость старит, а безделье».

«Лодырю всегда нездоровится».

Кто не умерен в еде – (враг себе).

Хочешь есть калачи – (не сиди на печи).

Когда я ем – (я глух и нем).

Снег на полях – (хлеб в закромах).

«Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит».

«Двигайся больше – проживешь дольше».

«Пешком ходить – долго жить».

«Закалишься – от болезни отстранишься».

«Хлебушко – пирогу дедушка».

«Без печки холодно – без хлеба голодно».

«Не в пору и обед, коли хлеба нет».

«Ешь пироги, а хлеб вперед береги».

«Покуда есть хлеб да вода, всё не беда».

«Нет хлеба – нет обеда».

«Много снега – много хлеба».

«Ржаной хлебушко – калачу дедушка».

«Хлеб на стол – и стол престол».

«Хлеб – батюшка-кормилец».

«Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо».

«Хлеб – всему голова».

«Всё приедается, а хлеб – нет».

**«Играем в классики»**

Существуют разные варианты игр в «классики», приводим два из них. Игрок прыгает на одной ноге из клетки-класса в клетку-класс по порядку. Более сложным игра становится с использованием биты, когда кроме прыжка надо еще и точно толкнуть биту, чтобы она оказалась в нужной клетке.

**«Хвост и голова»**

Подвижная игра для группы детей. Необходимо выбрать «голову» (например, дракона) и «хвост». Все играющие становятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на плечи стоящего перед ним. «Голова» становится в начале колонны, а «хвост» - в конце. Голова говорит:

Ах, как весело мне что-то,

Вот бы кости поразмять.

Поиграть бы мне охота,

Разве хвостик свой поймать?

«Хвост» громко отвечает:

Что ты вздумал, Чудо-юдо?

Коль меня ты отгрызешь,

Никуда уж ты отсюда

Никогда не уползёшь!

«Голова» начинает охотиться за «хвостом», а «хвост» должен всё время увёртываться от «головы». Игра может быть особенно интересной, если играющих много, т.к. в этом случае длинный «хвост» может несколько раз извиваться. Пойманный «хвост» может «заплатить» фант» или стать «головой».

**«Вышибалы»**

На земле или асфальте чертится большой прямоугольник или круг. Выбирают двух водящих. Водящие (вышибалы) встают с противоположных сторон напротив друг друга, один из них держит в руках мяч. Остальные играющие стоят в прямоугольнике, как можно дальше от водящего, у которого в руках мяч. Задача водящих кинуть мяч так. Чтобы осалить мячом игроков, находящихся в прямоугольнике. Игроки же стараются увернуться от мяча, перебегая от одной стороны к другой. Игроки, находящиеся в прямоугольнике, могут ловить мяч, набирая тем самым себе «свечи». Каждая «свеча» даёт возможность игроку оставаться в прямоугольнике до тех пор, пока его не осалят. Осаленный игрок выходит из прямоугольника и встает рядом с вышибалой. Побеждает тот, кто последним останется в прямоугольнике, а те, кого осалили первыми, становятся водящими.

Правило: играющие не могут выходить за линию прямоугольника или круга.

**Игра «Вспомни сказку»**

Педагог предлагает детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша. Например, «Горшочек каши» братьев Гримм, русская народная сказка «Каша из топора», «Мишкина каша» Н. Носова. Ребята должны вспомнить название сказки и её автора.

Педагог Данилович М.В. (школа № 27, г. Красноярск) предлагает на примере рассказа «Мишкина каша» обсудить с детьми правила приготовления каши.

**Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т.п. Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя. В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки). А также правил этикета. Все это также может оценивать жюри. Во многих школах конкурс «Самая вкусная и полезная каша» проводится как внеклассное мероприятие, в котором принимают участие несколько классов.

**Викторина «Печка в русских сказках»**

Команды вспоминают, в каких сказка печка выручала сказочных героев («Гуси-лебеди», «По щучьему велению», «Мороз Иванович», «Вовка в тридевятом царстве»).

1) Как называется сказка? 2) Как зовут героев сказки? 3) Что сделала печка?

**Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы – рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

**Задание «Подбери рифму»**

Учитель читает вслух стихотворение Д. Хармса, Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог», без окончания строк. Дети должны окончить строчку.

Я захотел устроить бал

И я гостей к себе…

Купил муки, купил творог,

Испек рассыпчатый…

Пирог, ножи и вилки тут,

Но что-то гости не…

Я ждал, пока хватило сил,

Потом кусочек…

Потом подвинул стул и сел

И весь пирог в минуту…

Когда же гости подошли,

То даже крошек не…

**Практическая работа «Определи вкус продукта»**

В блюдцах кусочки лимона, чеснока, сахара, солёного огурца. Ученики должны определить продукты на вкус.

**Опыт.** Попробовать определить вкус знакомых продуктов, предварительно насухо промокнув язык салфеткой.

**Практическая работа «Какой сок?»**

В стаканы налиты разные фруктовые и овощные соки:

оранжевого цвета – морковный, апельсиновый, абрикосовый;

бесцветный – яблочный, огуречный;

жёлтого цвета – лимонный, яблочный, виноградный;

малинового цвета – виноградный, яблочный, малиновый, вишнёвый.

**Игра «Праздник чая»**

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

**Загадки «Что нужно для чаепития»**

Был листок зеленым – Черным стал, томленым, Был листочек зубчатым – Стал листочек трубчатым.

Был он на лозине,

Стал он в магазине. (Чай)

Бел, как снег,

В чести у всех,

В рот попал,

Там и пропал. (Сахар)

Как начнёт говорить-разговаривать,

Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)

Четыре ноги, два уха,

Один нос и брюхо. (Самовар)

**Праздник «Капустник»**

«Капустник» – старинный русский праздник, который проводился на Руси осенью в честь окончании сбора урожая. В форме такого праздника может быть организовано всё занятие, на котором дети не только узнают о полезных свойствах овощей, но и познакомятся с народными традициями.

Только вечер настает,

Парни быстро в огород.

Сладкие да вкусные Кочаны капустные.

Что-то ночью мне не спится,

Я капусткой похрущу, Сон чудесный мне приснится, Будто в садик я иду.

У меня коса большая,

Ленточка коротенька, Про капусту много знаю, И зато молоденька.

Мы капусту жали-жали,

Мы капусту мяли-мяли,

Будем щи зимой варить, В гости можете ходить.

**Физкультминутка – игра «Вершки и корешки»**

Если мы едим подземные части растений – надо присесть, если едим надземные части растений – встать во весь рост и вытянуть руки вверх

**Игра «Доскажи словечко»**

Обучающимся предлагается отгадать загадки:

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я… (капуста)

Круглая, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Но посоли ее немножко

Ведь правда вкусная… (картошка).

Наш огород в образцовом порядке,

Как на параде построились грядки.

Словно живые ограды вокруг

Тени зеленые выставил… (лук).

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а… (лук).

Отгадать легко и быстро

Мягкий, пышный и душистый

Он и черный, он и белый

А бывает подгорелый (хлеб).

**Игра «Как угостить друзей»**

На столе разложены: шоколадка, яблоко, орешки. Скажите, чем можно угостить друзей и как это правильно сделать (разрезать, разломить). Можно ли откусывать от целого яблока или шоколадки?

(«Играем в классики»)