Апшеронский район х. Калинина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 37

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30 августа 2023 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**кружок «Разговор о правильном питании»**

Уровень образования **начальное общее образование (1-4 классы)**

Возраст обучающихся **7-10 лет**

Количество часов **135 часов**

Составитель: **Большакова Т. Н.**

**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.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 укрепления 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 традициямдругих 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 практикоориентированный 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 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат 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»** | |
| 1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:  самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация. | | | | |
| проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;   овладение установками, нормами и правилами правильного питания;   готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;   умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;   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. | | | | |
| 2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного  курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные. | | | | |
| Коммуникативные УУД | | | | |
| использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;   построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);   владение диалогической формой  коммуникации, используя, в том числе, и  инструменты ИКТ и дистанционного общения. | | | использование речевых средств для решения различных  коммуникативных задач;   построение монологического высказывания (в том  числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);   владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;   формулирование собственного мнения;   умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;   умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;   понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной;   умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. | |
| Регулятивные УУД | | | | |
| понимание и сохранение учебной задачи;   понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном  материале в сотрудничестве с учителем;   планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и  условиями ее реализации, в том числе во  внутреннем плане;   принятие установленных правил в  планировании и контроль способа решения;   осуществление итогового и  пошагового контроля по результату (в случае  работы в интерактивной среде пользоваться  реакцией среды решения задачи). | | понимание и сохранение учебной задачи;   понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;   принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;  осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);  ● умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  ● самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в  выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. | | |
| Познавательные УУД | | | | |
| 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;   осуществление записи (фиксации)  выборочной информации об окружающем мире  и себе самом, в том числе с помощью  инструментов ИКТ;   построение сообщения в устной и письменной форме;   смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь  текстов);   осуществление анализа объектов с   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;   осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;   построение сообщения в устной и письменной форме;   смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных выделением существенных и несущественных признаков;   осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. | | | | 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;   осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том  числе с помощью инструментов ИКТ;   построение сообщения в устной и письменной форме;   смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной  информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);   осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;   осуществление сравнения и классификации на основе  самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;   установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;   построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;   выделение существенных признаков и их синтеза. |
| 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. | | | | |
| 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;  ● знание о структуре ежедневного рациона  питания;  ● навыки по соблюдению и выполнению  гигиены питания;  ● умение самостоятельно ориентироваться в  ассортименте наиболее типичных продуктов  питания. | 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;   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. | | | |

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 кл | - формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;  - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;  - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
| 2 кл | - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;  - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
| «Две недели в  лагере  здоровья» | 3 кл | - освоение детьми практических навыков рационального питания;  - 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;  - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
| 4 кл | - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;  - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую

неделю.

**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». 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. Всё

ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные

привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные

напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.

Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет!

Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам

спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

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

Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания (20 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна.

Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед,

если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить.

Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова.

Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Из истории русской кухни (17ч)**

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

В 1 – м классе:

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

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

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

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

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

В 4 м классе:

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

навыки, связанные с этикетом в области питания;

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

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

**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

**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»**

**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.

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

**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.

**Тематическое планирование   1- 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов | |
| 1 кл. | 2 кл. |
| 1 | Вводное занятие «Здравствуй, дорогой друг!» | 1 | 1 |
| 2 | Если хочешь быть здоров | 2 | 2 |
| 3 | Самые полезные продукты | 2 | 3 |
| 4 | Удивительные превращения пирожка | 2 | 2 |
| 5 | Кто жить умеет по часам | 3 | 3 |
| 6 | Вместе весело гулять! | 2 | 2 |
| 7 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 2 | 2 |
| 8 | Плох обед, если хлеба нет | 2 | 2 |
| 9 | Время есть булочки | 2 | 2 |
| 10 | Пора ужинать | 2 | 2 |
| 11 | Веселые старты | 1 | 1 |
| 12 | На вкус и цвет товарища нет | 2 | 2 |
| 13 | Как утолить жажду | 2 | 2 |
| 14 | Что поможет быть сильным и ловким | 2 | 2 |
| 15 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 2 | 3 |
| 16 | Праздник здоровья | 1 | 1 |
| 17 | Мой дневник | 3 | 2 |
|  | **Итого** | **33** | **34** |

**Тематическое планирование   3-4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование тем | Количество часов | |
| 3 кл | 4 кл |
| 1 | Давайте познакомимся | 1 ч. | 1 ч. |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 2 ч. | 2 ч. |
| 3 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 2 ч. | 2 ч. |
| 4 | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 3 ч. | 3 ч. |
| 5 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 3 ч. | 3 ч. |
| 6 | Где и как готовят пищу | 3 ч. | 3 ч. |
| 7 | Блюда из зерна | 2 ч. | 2 ч. |
| 8 | Молоко и молочные продукты | 3 ч. | 3 ч. |
| 9 | Что можно есть в походе | 3 ч. | 3 ч. |
| 10 | Вода и другие полезные напитки | 4 ч. | 4 ч. |
| 11 | Что и как можно приготовить из рыбы | 3 ч. | 3 ч. |
| 12 | Необычное путешествие | 3 ч. | 3 ч. |
| 13 | Олимпиада здоровья | 3 ч. | 3 ч. |
|  | **Итого:** | **34 ч.** | **34 ч.** |

**Календарно тематическое планирование 1 класс (33 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Форма организации и виды деятельности обучающихся** |
| 1 | Вводное занятие  «Здравствуй, дорогой друг!» | 1 |  | Теоретическое |
| 2 | Если хочешь быть здоров. | 1 |  | Составление списка «Любимые продукты нашего класса», затем редактирование данного  списка в список «Полезные продукты»  Беседа «Забота о своем здоровье»  Демонстрация картинок, тематическое рисование. |
| 3 | Беседа «Забота о своем здоровье» | 1 |  |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 |  | Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин»  Игра  «Разноцветные столы» Динамическая игра «Поезд» |
| 5 | Игра  «Разноцветные столы» | 1 |  |
| 6 | Удивительные превращения пирожка | 1 |  | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Игра «Помоги Кате».  Доскажи пословицу. Игра – обсуждение «Законы питания». Игра «Как угостить друзей» |
| 7 | Игра «Как угостить друзей» | 1 |  |
| 8 | Кто жить умеет по часам | 1 |  | Игра «Пословицы запутались». Обсуждение «Сказка о потерянном времени» И. Шварца. |
| 9 | «Сказка о потерянном времени» И. Шварца. | 1 |  |
| 10 | «Сказка о потерянном времени» И. Шварца. | 1 |  |
| 11 | Вместе весело гулять! | 1 |  | Игра «Пословицы запутались». «Играем в классики». «Хвост и голова». «Вышибалы». |
| 12 | Игры. «Играем в классики». «Хвост и голова». «Вышибалы». | 1 |  |
| 13 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 1 |  | Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай загадку». Игра «Знатоки». Игра «Сложные слова». Игра «Вспомни сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята» |
| 14 | Игра «Поварята» | 1 |  |
| 15 | Плох обед, если хлеба нет | 1 |  | Венок из пословиц. Песня «Зернышко». Игра «Угадай-ка»  Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом» |
| 16 | Игра «Угадай-ка» | 1 |  |
| 17 | Время есть булочки | 1 |  | Конкурс-викторина «Знатоки молока». Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости». Виртуальная экскурсия на ферму. |
| 18 | Виртуальная экскурсия на ферму. | 1 |  |
| 19 | Пора ужинать | 1 |  | Объясни пословицы. Игра «Что можно есть на ужин» |
| 20 | Игра «Что можно есть на ужин» | 1 |  |
| 21 | Веселые старты | 1 |  | Соревнования между командами. |
| 22 | На вкус и цвет товарища нет | 1 |  | Практическая  работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки» . Игра «Приготовь блюдо». |
| 23 | Игра «Приготовь блюдо». | 1 |  |
| 24 | Как утолить жажду | 1 |  | Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея воды». Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая» |
| 25 | Игра «Праздник чая» | 1 |  |
| 26 | Что поможет быть сильным и ловким | 1 |  | Игра «Меню спортсмена» |
| 27 | Игра «Меню спортсмена» | 1 |  |
| 28 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |  | Игра «Овощи и фрукты». Праздник «Капустник». Праздник «Овощи и фрукты». «Витаминная радуга». Русская сказка «Вершки и корешки». Игра-соревнование «Вершки-корешки». Физкультминутка - игра «Вершки и корешки» Праздник «Каждому овощу – свое время». Практическое задание. |
| 29 | Праздник «Каждому овощу – свое время». | 1 |  |
| 30 | Праздник здоровья | 1 |  | Подарки для друга. Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петух». Игра «Доскажи словечко». «Азбука правильного питания». Игра «Аукцион». Песенник   «Приятного аппетита!» |
| 31 | Мой дневник | 1 |  |
| 32 | Игра «Азбука правильного питания». | 1 |  |
| 33 | Песенник   «Приятного аппетита!» | 1 |  |

 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; бытов ые приборы для кухни

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

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон 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 c.