**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной занятости

«Разговор о правильном питании»

2023-2024

учебный год

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

          Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»  для 1 – 4 классов составлена на основании  следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.  Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы**: формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
* актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
* деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

 Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

         Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер,  актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

     Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

        Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

            В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.   Содержание  программы, а также используемые формы  и методы 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.

**Формы работы:**

* Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

* Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Проблемный
* Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
* Объяснительно-иллюстративный.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

 Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению  «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение  1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

* разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,

2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

3. «Где найти витамины весной»,

4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

5. «Каждому овощу свое время»;

* гигиена питания:

  «Как правильно есть»;

* режим питания:

  «Удивительные превращения пирожка»;

* рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

2. «Плох обед, если хлеба нет»,

3. «Полдник. Время есть булочки»,

4. «Пора ужинать»,

5. «Если хочется пить»;

* культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

             Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

 Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с 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.

**Формы контроля**

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

.   Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;

 - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие  самосознания младшего школьника как личности.
* Уважение к себе.
* Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
* Иметь и выражать свою точку зрения.
* Целеустремлённость.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.
* Коммуникабельность

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ  РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

              При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых  результатов.

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

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД**:

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* Проговаривать последовательность действий
* Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
* Учиться работать по предложенному учителем плану
* Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
* Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Познавательные УУД:**

* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

**Коммуникативные УУД:**

* Донести свою позицию до остальных участников практической  деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
* Слушать и понимать речь других
* Читать и пересказывать текст
* Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
* Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

* Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
* Выделять существенные признаки предметов
* Сравнивать между собой предметы, явления
* Обобщать, делать несложные выводы
* Определять последовательность действий

**II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) 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 кухни.** | **5** | |  | **4** | **4** | **4** |
| **Итого** |  | | **33** | **34** | | **34** | **34** |

***Разнообразие питания (20 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу 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.

***Примерная тематика родительских собраний:***

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

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

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема раздела, занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Цели занятия** | **Формы проведения занятия** |  |
| 1 | Вводное занятие. Давайте познакомимся | 1 | Познакомить учащихся с героями «Улицы Сезам» | Просмотр видеокассеты. Анкетирование родителей |  |
| 2-3 | Если хочешь быть здоров | 2 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» |  |
| 4-5 | Самые полезные продукты | 2 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты | Динамическая игра «Поезд».  Тест «Самые полезные продукты» |  |
| 6 | Проект «Самые полезные продукты» | 1 | Проект-демонстрация  «Самые полезные продукты» |  |
| 7-8 | Как правильно есть (гигиена питания) | 2 | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания | Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)  Игра «Чем не стоит делиться» |  |
| 9-12 | Удивительные превращения пирожка | 4 | Дать представление о различных блюдах, которые изготавливают из муки | Игра «Помоги Кубику и Бусинке».  Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».  Тестирование учащихся |  |
| 13-14 | Кто жить умеет по часам | 2 | Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» |  |
| 15-16 | Всем весело гулять | 2 | Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе | Игра «Весело, задорно отдыхай».  Игра «Отдыхай-ка» |  |
| 17-18 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 2 | Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | Игра «Пословицы запутались».  Игра «Отгадай-ка».  Игра «Знатоки»  Игра «Угадай сказку».  Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» |  |
| 19 | Проект «Любимая каша» | 1 | Сформировать у детей о каше как обязательном компоненте меню | Проект-демонстрация «Любимая каша» |  |
| 20-22 | Плох обед, если хлеба нет | 3 | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре | Венок из пословиц  Игра «Угадай-ка»  Игра «Секреты обеда»  Игра «Советы Хозяюшки»  Игра «Лесенка с секретом» |  |
| 23 | Проект «Хлеб- всему голова!» | 1 | Формирование представления о хлебе как обязательном компоненте меню | Проект-демонстрация «Хлеб – всему голова!» |  |
| 24-26 | Полдник. Время есть булочки | 3 | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах | Конкурс-викторина «Знатоки молока»  Игра-демонстрация «Это удивительное молоко»  Кроссворд «Молоко»  Задание «Подбери рифму» |  |
| 27 | Проект «Кулинарные рецепты» | 2 | Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии | Проект-демонстрация  «Кулинарные рецепты» |  |
| 28-30 | Пора ужинать | 3 | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе | Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц)  Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд»  Игра «Что можно есть на ужин» |  |
| 31 | Проект «Что можно есть на ужин» | 1 | Проект-демонстрация «Что можно есть на ужин» |  |
| 32 | Обобщающее занятие. Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» | 1 | Подвести итоги работы | Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» Защита своей работы |  |
|  | **Итого** | **33 ч** |  |  |  |

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня

- выполнять  правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты

**Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»**

**2-й год обучения**

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

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»**

**2-й год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание занятий. | Всего часов | Дата |
| 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. | 1 |  |
| 12. | Морепродукты. | 1 |  |
| 13. | Отгадай мелодию. | 1 |  |
| 14. | «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, что бы 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. | КВН «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 |  |
| 30-31 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 2 |  |
| 32-33 | Проект | 2 |  |
| 34 | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 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.

**Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»**

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие. | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья» |
| 2. Состав продуктов. | Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. |
| 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания. | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я  - спортивная семья». |
| 5. Приготовление пищи | Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство 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. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»**

**3-й год обучения**

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

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- условия хранения продуктов;

- правила сервировки стола;

- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Содержание программы кружка« Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема занятия** | **Кол- во часов** | **Формы проведения** | | |  |  | |
|  |  |  | |
| ***Раздел I.*Культура и гигиена питания (10 ч)** | | | | | | | | |
| 1. | Режим питания. | 1 | Беседа |  |  | |  | |
| 2. | Навыки приема пищи. | 1 | Беседа |  |  | |  | |
| 3. | Влияние пищи на рост и развитие ребенка. | 1 | Мини -исследование |  |  | |  | |
| 4. | Индивидуальные предпочтения в питании. | 1 | Мини -исследование |  |  | |  | |
| 5. | Режим употребления жидкости | 1 | Беседа |  |  | |  | |
| 6. | Целебные источники и минеральные воды | 1 | Проект |  |  | |  | |
| 7. | Что нельзя есть в детском возрасте и почему. | 1 | Беседа |  |  | |  | |
| 8. | Разнообразие питания как основа  сбалансированного питания | 1 | Беседа |  |  | |  | |
| 9. | Виды кулинарной обработки | 1 | Беседа |  |  | |  | |
| 10. | Способы хранения пищи. | 1 | Мини -исследование |  |  | |  | |
| ***Раздел II*. Продукты питания. Витамины, минералы(12 ч)** | | | | | | | | |
| 11. | Поставщики витаминов – овощи. | 1 | Беседа |  |  | |  | |
| 12. | Лук – от семи недуг. | 1 | Проект |  |  | |  | |
| 13. | Фрукты – солнечные плоды. | 1 | Мини -исследование |  |  | |  | |
| 14. | Сухофрукты. | 1 | Проект |  |  | |  | |
| 15. | Ценность меда. | 1 | Проект |  |  | |  | |
| 16. | Ягоды – витаминный клад. | 1 | Проект |  |  | |  | |
| 17. | Наш друг – молоко. | 1 | Мини -исследование |  |  | |  | |
| 18. | Кисломолочные продукты. | 1 | Проект |  |  | |  | |
| 19. | Крупы. | 1 | Проект |  |  | |  | |
| 20. | Мясо, мясопродукты. | 1 | Проект |  |  | |  | |
| 21. | Рыба и морепродукты. | 1 | Мини -исследование |  |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Яйца, масла. | 1 | Проект |  |  |  |
| ***Раздел III.*Безопасное питание(12 ч)** | | | | | | |
| 23. | Аппетит. Причины повышенного аппетита,  причины отсутствия аппетита. | 1 | Беседа |  |  |  |
| 24. | Ожирение – враг человека. | 1 | Беседа |  |  |  |
| 25. | Пищевые диеты. Что это такое? | 1 |  |  |  |  |
| 26. | Питание во время болезни и после. | 1 | Беседа |  |  |  |
| 27. | Питание при аллергии. | 1 | Беседа |  |  |  |
| 28. | Пищевые отравления. | 1 | Беседа |  |  |  |
| 29. | Гельминтозы. | 1 | Беседа |  |  |  |
| 30. | Энергетическая ценность питания ученика. | 1 | Проект |  |  |  |
| 31. | Питание при умственных нагрузках. | 1 | Мини -исследование |  |  |  |
| 32. | Питание при занятиях спортом. | 1 | Мини -исследование |  |  |  |
| 33. | Практическая работа «Составление меню для  школьника». | 1 | Практическая работа |  |  |  |
| 34. | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное  настроение. | 1 | КВН |  |  |  |

**4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.  Игра « Походная математика»  Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадях  Эстафета поваров  « Рыбное меню»  Конкурс рисунков « В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина  « В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в 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 « Разговор о правильном питании»**

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Всего часов | Дата |
| 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. | 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. | Игра – проект « Кулинарный глобус» | 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 | 1 |  |
| 26-27 | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 2 |  |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |
| 29-32 | Проект | 4 |  |
| 33-34 | Подведение итогов | 2 |  |

**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.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,

- режим питания,

-рацион питания,

- культура питания,

- разнообразие питания,

- этикет,

- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

 Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах  работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

 Развивающая деятельность.

            Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

**III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование и  обеспечение программы**

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

- компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

**IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

**Список литературы  для детей.**

1.Верзилин.Н.  По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.