

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Лицей № 159»



*Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры учителей
начальных классов*

(протокол № 1 от _____ г.)

Руководитель кафедры

Е.Г. Семенова

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей № 159»

Т.В. Горбачева



***Рабочая программа курса внеурочной
деятельности***

«Разговор о правильном питании»

(спортивно-оздоровительное направление)

Новосибирск 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для занятий с учащимися 1-4 классов во второй половине дня в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, планируемых результатов освоения Основной образовательной программой МБОУ «Лицей № 159», Программы духовно-нравственного развития, планом внеурочной деятельности.

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.

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

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

Актуальность программы

Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. Актуальность программы заключается в необходимости формирования здорового образа жизни у детей начальной школы. Для восполнения запасов энергии, роста и развития дети должны правильно питаться. Если в организме ребёнка не хватает того или иного пищевого вещества, то это может проявиться в виде задержки роста, умственного или физического развития, нарушения формирования костного скелета или зубов. Данные проявления недостатка пищевых веществ особенно остро проявляются у детей младшего школьного возраста. Правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личности - это, прежде всего, путь к здоровью нации. Программа "Разговор о правильном питании" успешно решает эту задачу.

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.

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 укреплении 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).

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. ***Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.***

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии со следующими **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.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

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",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
 2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет:
 1. "Как правильно накрыть стол",
 2. "Как правильно вести себя за столом"; рацион питания:
 1. "Молоко и молочные продукты",
 2. "Блюда из зерна",
 3. "Какую пищу можно найти в лесу",
 4. "Что и как приготовить из рыбы",
 5. "Дары моря";
- традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны", режим питания: "Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям"; потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:








1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

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.

Описание места программы в учебном плане

Важность этого курса 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. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51 ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

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.

Прогнозируемые результаты освоения программы

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

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

умения:

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

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Личностные и метапредметные 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. | |
| <ul style="list-style-type: none">• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; | |

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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 с его собственной; • умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. |
|--|---|

Регулятивные УУД

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем | <ul style="list-style-type: none"> • понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом |
|---|---|

| | |
|--|--|
| <p>ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). | <p>учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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; |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>текстов);</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
|---|--|

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. |

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**

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

| п/п | Содержание занятия | Всего часов | Дата |
|-----|--|-------------|------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | |
| 2 | Экскурсия в столовую | 1 | |
| 3 | Питание в семье | 1 | |
| 4 | Оформление плаката любимые продукты и блюда | 1 | |
| 5 | Полезные продукты | 1 | |
| 6 | Экскурсия в магазин. | 1 | |
| 7 | Оформление дневника. | 1 | |
| 8 | Практическая работа. | 1 | |
| 9 | Проведение тестирования «Самые полезные продукты». | 1 | |
| 10 | Правила питания. | 1 | |
| 11 | Гигиена питания. | 1 | |
| 12 | Работа с дневником правильного питания. | 1 | |
| 13 | Практическое занятие «Законы питания». | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | |
| 14 | Оформление плаката правильного питания. | 1 | |
| 15 | Удивительное превращение пирожка. | 1 | |
| 16 | Режим питания школьника. | 1 | |
| 17 | Практическая работа «Удивительное превращение пирожка». | 1 | |
| 18 | Тестирование по теме «Режим питания». | 1 | |
| 19 | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. | 1 | |
| 20 | Составление меню для завтрака. | 1 | |
| 21 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 | |
| 22 | «Плох обед, если хлеба нет» | 1 | |
| 23 | Экскурсия в булочную. | 1 | |
| 24 | Составление меню обеда. | 1 | |
| 25 | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 1 | |
| 26 | Секреты обеда. | 1 | |
| 27 | Брейн-ринг | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 28 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» | 1 | |
| 29 | Проведения «Праздника хлеба» | 1 | |
| 31-32 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 2 | |
| 33 | Подведение итогов. | 1 | |

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». Ролевые игры |
| 5. Витамины. | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. |
| 6. Вкусовые качества продуктов. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |

| | | |
|--|--|---|
| Разнообразное 8. питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадах, 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 | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | бутерброды | | |
| 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. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | |
| 31-32. | Проект | 2 | |
| 33-34. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 2 | |

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». |
| Питание в разное время года 3. время года | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. |
| 4. Как правильно | Беседа «Что надо есть, | Дневник «Мой день». |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| питаться, если занимаешься спортом. | если хочешь стать сильнее».Рацион | Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». |
| | собственного питания. | |
| | | |
| 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

| п/п | Содержание занятий | Всего часов | Дата |
|-----|--------------------|-------------|------|
| 1. | Введение | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 2. | Практическая работа. | 1 | |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 | |
| 4. | Практическая работа «еню сказочных героев» | 1 | |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 | |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 | |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 | |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 | |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 | |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 | |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 | |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 | |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 | |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 | |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 | |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 | |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 | |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 | |
| 20 | Экскурсия на молокозавод | 1 | |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 | |
| 22 | Молочное меню | 1 | |
| 23 | Блюда из зерна | 1 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 | |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 | |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 | |
| 27 | Выпуск стенгазеты | 1 | |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 | |
| 29-30 | Экскурсия на хлебкомбинат | 2 | |
| 31-32 | Оформление проекта «Хлеб- всему голова» | 2 | |
| 33-34 | Подведение итогов | 2 | |

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 курса «Разговор о правильном питании»
4-й год обучения

| Содержание | Теория | Практика |
|------------------------------|--|---|
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные | Беседа «Что и как можно | Работа в тетрадях |

| | | |
|---|---|--|
| продукты | приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | 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. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | |
| 27-28 | Накрываем праздничный стол | 2 | |
| 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.

Рекомендации по проведению занятий и методическое обеспечение программы

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

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

- 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
- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
- .Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Литература, рекомендованная учащимся, для успешного освоения данной программы

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.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- практической работы;
- тестирования;
- конкурсов;
- выставок;
- коллективно-творческих дел.

Тест

для 2 класса

1. Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?

- А) богатство
- В) здоровье
- С) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

- А) чтобы были чистыми
- В) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- С) надо пользоваться мылом
- Д) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

- А) чтобы дома не завтракать
- В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- С) так хотят учителя

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – *правильное*, другое *неправильное*. Какое правильное?

А Б

Завтрак 8.00 Завтрак 9.30

Обед 13.00 Обед 15.00

Полдник 16.00 Полдник 18.00

Ужин 18.00 Ужин 21.00

5. Определи полезные продукты



В)



С)



Д)



А)

6. Какие продукты нужно есть каждый день?

- А) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

7. Первое правило при приёме пищи:

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

8. Сколько раз в день нужно принимать пищу:

- А) 3 раза
- В) 4 раза
- С) 5 раз

9. Какой хлеб полезнее есть

- А) пшеничный
- В) ржаной
- С) отрубной

10. Какие продукты лучше есть на полдник

- А) любые
- В) выпечку
- С) бутерброды

11. Какие напитки лучше пить на полдник

- А) чай
- В) кофе
- С) молоко

12. Каким должен быть ужин

- А) плотным
- В) лёгким

13. Что должен включать в себя ужин

- А) запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша
- В) рыба жареная, картофельное пюре
- С) картофель жареный, отбивная котлета

14. Какие салаты полезно есть весной

- А) из консервированных овощей
- В) из замороженных овощей
- С) из свежей зелени

15. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды

- А) зубы
- В) язык
- С) желудок

16. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

- А) портятся зубы, набираешь вес тела

- В) чаще болеешь
С) хуже запоминаешь

17. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

А) витамин С

В) витамин А

С) витамин Д



18. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат.

Какие продукты ей понадобятся?

А) апельсины ,яблоки, груши

В) помидоры , лук, огурцы

19.. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

А) шиповник

В) сирень

С) вишня

20. Главная польза овощей

А) сытость

В) украшение салатов

С) витамины

Вопрос для собеседования:

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему? _____

Ключи к ответам:

| Вопрос | Ответ |
|--------|-------|
| 1 | В |
| 2 | В |
| 3 | А |

| | |
|-----------|----------|
| <i>4</i> | <i>A</i> |
| <i>5</i> | <i>A</i> |
| <i>6</i> | <i>B</i> |
| <i>7</i> | <i>C</i> |
| <i>8</i> | <i>B</i> |
| <i>9</i> | <i>C</i> |
| <i>10</i> | <i>B</i> |
| <i>11</i> | <i>C</i> |
| <i>12</i> | <i>B</i> |
| <i>13</i> | <i>A</i> |
| <i>14</i> | <i>C</i> |
| <i>15</i> | <i>B</i> |
| <i>16</i> | <i>A</i> |
| <i>17</i> | <i>A</i> |
| <i>18</i> | <i>A</i> |
| <i>19</i> | <i>C</i> |
| <i>20</i> | <i>C</i> |