**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Коми**

**Управление образования администрации муниципального района "Усть-Цилемский" Республики Коми**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговоры о правильном питании»

для обучающихся 1-4-х классов, срок реализации - 4 года

Автор-составитель: учитель начальных классов

Чупрова О.Я.

д.Филиппово 2023 г.

# 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 традициям других народов;
* развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

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

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

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

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

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

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

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

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

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

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

# Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы). **Программа рассчитана на детей 6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.**

## Режим занятий - вторая половина дня

Программа состоит из 2-х модулей

* 1. 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.
 | 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 класс | * 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 класс | * 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 класс | * 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 класс | * 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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.

1. **й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Разнообразие питания. | Знакомство с программой. Беседа. | Экскурсия встоловую. |
| 2. Самые полезные продукты | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии вмагазин. |
| 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 превращенияпирожка |
| 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 менюобеда. |
| 7. Проектная деятельность. | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. | Выполнение проектов по теме«Плох обед, если хлеба нет». |
| 8. Подведение итогов работы. |  | Творческий отчет вместе с родителями. |

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

## 1-й год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров | 1 |  |  |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки питания | 1 |  |  |  |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 |  |  |  |
| 5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 |  |  |  |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 |  |  |  |
| 7 | Твой режим питания | 1 |  |  |  |
| 8 | Из чего варят каши | 1 |  |  |  |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 1 |  |  |  |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 |  |  |  |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 |  |  |  |
| 12 | Полдник | 1 |  |  |  |
| 13 | Время есть булочки | 1 |  |  |  |
| 14 | Пора ужинать | 1 |  |  |  |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 |  |  |  |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 1 |  |  |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 |  |  |  |
| 18 | Всякому овощу – свое время | 1 |  |  |  |
| 19 | Как утолить жажду | 1 |  |  |  |
| 20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 |  |  |  |
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |  |  |  |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |  |  |  |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |  |  |  |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |  |  |  |
| 25 | Каждому овощу – свое время | 1 |  |  |  |
| 26 | Народные праздники, их меню | 1 |  |  |  |
| 27 | Народные праздники, их меню | 1 |  |  |  |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |  |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 |  |  |  |
| 30 | Щи да каша – пища наша | 1 |  |  |  |
| 31 | Что готовили наши прабабушки. | 1 |  |  |  |
| 32 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Подведение итогов. | 1 |  |  |  |

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

Ученики должны знать:

* полезные продукты;
* правила этикета;
* роль правильного питания в здоровом образе жизни. После первого года обучения ученики должны уметь:
* соблюдать режим дня
* выполнять правила правильного питания;
* выбирать в рацион питания полезные продукты

## 2й 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».Ролевыенигры |
| 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. Ролевыеигры |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чегоготовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака вшколе, ролевые игры. |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время.Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника«Витаминная страна». |  | Конкурсы, ролевыеигры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самыйполезный продукт». |  |  |
| 12. Подведение итогов. |  | Отчет о проделаннойработе. |

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

## 2-й год обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 «Кладоваянародной мудрости» | 1 |  |  |  |
| 7. | Пора ужинать | 1 |  |  |  |
| 8. | Практическая работа: « Как приготовитьбутерброды» | 1 |  |  |  |
| 9. | Составление меню для ужина. | 1 |  |  |  |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 |  |  |  |
| 11 | Практическая работа. Значение витаминов в жизничеловека. | 1 |  |  |  |
| 12. | Морепродукты. | 1 |  |  |  |
| 13. | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |  |  |  |
| 14. | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |  |  |  |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 |  |  |  |
| 16. | Как утолить жажду | 1 |  |  |  |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 1 |  |  |  |
| 18. | Праздник чая | 1 |  |  |  |
| 19. | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 |  |  |  |
| 20. | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 |  |  |  |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 |  |  |  |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |  |  |  |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминногосалата» | 1 |  |  |  |
| 24. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самыевитаминные продукты» | 1 |  |  |  |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |  |  |  |
| 26. | Посадка лука. | 1 |  |  |  |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 1 |  |  |  |
| 28. | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 |  |  |  |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 |  |  |  |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |  |  |  |
| 31. | Игра: «Наше питание» | 1 |  |  |  |
| 32. | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 |  |  |  |
| 34. | Подведение итогов. | 1 |  |  |  |

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

* основные правила питания;
* важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
* роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

* соблюдать гигиену питания;
* готовить простейшие витаминные салаты;
* выращивать зелень в горшочках.

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

 **2-модуль** «Две недели в лагере здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Вводное занятие. | Обобщение имеющихсязнаний об основах рационального питания | Знакомство с рабочейтетрадью « 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 чегосостоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года | Беседа «Что нужно есть вразное 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».Рационсобственного 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 правильнонакрыть стол»Столовые приборы | Ролевые игры. Конкурс«Салфеточка». |
| 7. Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в питании детей».Ассортимент молочных продуктов. | Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню».Викторина. |
| 8. Блюда из зерна | Полезность продуктов , получаемых из зерна.Традиционные народные блюда из продуктов,получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс«Хлебопеки». Праздник«Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» |  |  |
| 10. Творческий отчет. |  |  |
| 11. Подведение итогов. |  | Отчет о проделаннойработе. |

## Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |  |  |  |
| 2. | Викторина «Поле чудес». | 1 |  |  |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |  |
| 4. | Игра «Меню сказочных героев» | 1 |  |  |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 |  |  |  |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 |  |  |  |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |  |  |  |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |  |  |  |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 |  |  |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешьсяспортом | 1 |  |  |  |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 |  |  |  |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |  |  |  |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |  |  |  |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 |  |  |  |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 |  |  |  |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |  |  |  |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |  |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 |  |  |  |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 |  |  |  |
| 20 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 |  |  |  |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |  |  |  |
| 22 | Молочное меню | 1 |  |  |  |
| 23 | Блюда из зерна | 1 |  |  |  |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 |  |  |  |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |  |  |  |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |  |  |  |
| 27 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 |  |  |  |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |  |  |  |
| 29 | Повар – профессия древняя. | 1 |  |  |  |
| 30 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 |  |  |  |
| 31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 |  |  |  |
| 32 | Творческий отчет. | 1 |  |  |  |
| 33 | Интерактивная экскурсия в музей правильногопитания. Из истории кухонной утвари. | 1 |  |  |  |
| 34 | Подведение итогов. | 1 |  |  |  |

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

* при недостатке того или иного питательного вещества организм не может 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»**

**2-модуль** «Две недели в лагере здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительныепродукты леса | Беседа: «Какую пищу можнонайти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадываниекроссворда.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. Блюдаиз морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина« В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие поРоссии» | Знакомство с традициями питания регионов, историейбыта своего народа | Работа в тетрадяхКонкурс – рисунков «Вкусный маршрут»Игра – проект « кулинарныйглобус» |
| 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 состихотворением « Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол дляродителей |  |  |
| 9.Проектнаядеятельность. | Определение тем и целейпроектов, форм их организации Разработка планов работы, составление планаконсультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме« » Подбор литературы.Оформление проектов. |
| 10.Подведение итоговработы |  |  |

## Календарно – тематическое планирование программы « Разговор о правильном питании»

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |  |  |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 |  |  |  |
| 4. | Лекарственные растения | 1 |  |  |  |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |  |  |  |
| 6. | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | 1 |  |  |  |
| 7. | Эстафета поваров | 1 |  |  |  |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 1 |  |  |  |
| 9. | Дары моря. | 1 |  |  |  |
| 10. | Интерактивная экскурсия в магазинморепродуктов | 1 |  |  |  |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 |  |  |  |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 |  |  |  |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 |  |  |  |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |  |  |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 |  |  |  |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 |  |  |  |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 |  |  |  |
| 18. | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 |  |  |  |
| 19. | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 |  |  |  |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктовограничен | 1 |  |  |  |
| 21. | Составление недельного меню | 1 |  |  |  |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |  |  |  |
| 23. | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 |  |  |  |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 |  |  |  |
| 25. | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 |  |  |  |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения застолом» | 1 |  |  |  |
| 27. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |  |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |  |
| 29. | Блюда из картошки. | 1 |  |  |  |
| 30. | Этикет. | 1 |  |  |  |
| 31. | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильномпитании». | 1 |  |  |  |
| 32. | Праздник жителей города здоровья. Творческийотчет | 1 |  |  |  |
| 33. | Викторина по изученным темам. | 1 |  |  |  |
| 34. | Подведение итогов. | 1 |  |  |  |

## Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

* кулинарные традиции своего края;
* растения леса, которые можно использовать в пищу;
* необходимость использования разнообразных продуктов,
* пищевую ценность различных продуктов.

Должны уметь:

* приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
* выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
* накрывать праздничный стол.

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

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

* + 1. гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
		2. *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор,* 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.
			11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

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

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.