

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Управление образования администрации муниципального образования**  
**"Муниципальный округ**  
**Можгинский район Удмуртская Республика"**  
**МБОУ "Большепудгинская ООШ"**



**РАССМОТРЕНО**

Пед. советом  
Приказ № 11  
от 10. 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
Байкузина И.А.  
Приказ № 226  
от 18. 08. 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Разговор о правильном питании»

для 1-4 классов уровня начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

С.Б.Пудга, 2023 г.

## 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.
4. Плана по внеурочной деятельности МОУ «Ларионовская школа»;
5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Ларионовская школа» по реализации ФГОС

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 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).

**Новизна программы заключается в учёте традиций питания.**

### **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.

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.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания.

### **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 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.

### **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
- Учиться 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
- Сравнить 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.

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел</b>                               | <b>1 класс</b> | <b>2 класс</b> | <b>3 класс</b> | <b>4 класс</b> |
|--------------|---|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>1.</b>    | <b>Разнообразие питания</b>                 | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>5</b>       |
| <b>2.</b>    | <b>Гигиена питания и приготовление пищи</b> | <b>10</b>      | <b>12</b>      | <b>12</b>      | <b>14</b>      |
| <b>3.</b>    | <b>Этикет</b>                               | <b>8</b>       | <b>8</b>       | <b>8</b>       | <b>6</b>       |
| <b>4.</b>    | <b>Рацион питания</b>                       | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>5</b>       |
| <b>5.</b>    | <b>Из истории</b>                           | <b>5</b>       | <b>4</b>       | <b>4</b>       | <b>4</b>       |

|              |                       |           |           |           |           |
|--------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              | <b>русской кухни.</b> |           |           |           |           |
| <b>Итого</b> |                       | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> |

### ***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». Малоизвестные 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 вилок.

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   | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.    |

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
|                               | 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**

| п/п   | Содержание занятия                        | Всего часов | Дата |
|-------|---|-------------|------|
| 1     | Если хочешь быть здоров                   | 1           |      |
| 2     | Из чего состоит наша пища                 | 1           |      |
| 3     | Полезные и вредные привычки               | 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           |      |
| 20-21 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 2           |      |

|       |   |   |  |
|-------|---|---|--|
| 22    | На вкус и цвет товарищей нет                              | 1 |  |
| 23-24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты               | 2 |  |
| 25    | Каждому овощу – свое время                                | 1 |  |
| 26-27 | Народные праздники, их меню                               | 2 |  |
| 28    | Как правильно накрыть стол.                               | 1 |  |
| 29    | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом            | 1 |  |
| 30    | Щи да каша – пища наша                                    | 1 |  |
| 31-   | Что готовили наши прабабушки.                             | 1 |  |
| 32    | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 |  |
| 33    | Праздник урожая   | 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

### **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»<br>Ужин, как обязательный компонент питания | Составление меню для ужина.<br>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                                    | Беседа «На вкус и цвет товарища                                   | Практическая работа по  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| качества продуктов.  | нет».  | определению вкуса продуктов.<br>Ролевые игры  |
| 7. Значение жидкости в организме.  | Беседа «Как утолить жажду»<br>Ценность разнообразных напитков.                                       | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»                         |
| 8. Разнообразное питание.  | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».<br>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».<br>Каждому овощу свое время.<br>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 |
|-----|--|-------------|
| 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**

| п/п       | Содержание занятий                               | Всего часов |
|-----------|--|-------------|
| 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-<br>28 | Выпуск стенгазеты                                | 2           |
| 29        | Праздник «Хлеб всему голова»                     | 1           |
| 30        | Экскурсия на хлебкомбинат                        | 1           |
| 31-<br>33 | Оформление проекта «Хлеб- всему голова»          | 3           |
| 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.

### Содержание программы кружка «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»<br>Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.      | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.<br>Игра « Походная математика»<br>Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»          |
| 3.Рыбные продукты                   | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»<br>Важность употребления рыбных продуктов.                | Работа в тетрадях<br>Эстафета поваров<br>« Рыбное меню»<br>Конкурс рисунков « В подводном царстве»<br>Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря                         | Беседа о морепродуктах.<br>Блюда из морепродуктов<br>Знакомство с обитателями моря.                    | Работа в тетрадях. Викторина<br>« В гостях у Нептуна»   |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа                                  | Работа в тетрадях<br>Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»<br>Игра – проект « кулинарный глобус»                                     |
| 6 Рацион питания                    | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»                           | Работа в тетрадях .<br>« Моё недельное меню»<br>Конкурс « На необитаемом острове»   |
| 7.Правила поведения за столом       | Беседа « Как правильно вести себя за столом».<br>Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном | Работа в тетрадях.<br>Сюжетно – ролевые игры.   |



|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
|                                | невежестве»   |   |
| 8.Накрываем стол для родителей |   |   |
| 9.Проектная деятельность.      | Определение тем и целей проектов, форм их организации<br>Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме «_____»<br>Подбор литературы.<br>Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы    |   |   |

**Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»  
4-й год обучения**

| № п/п | Содержание занятия                                    | Всего часов | Д |
|-------|---|-------------|---|
| 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» . 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, мультимедиапроектор;
- 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.