

Управление образования администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24 г. Йошкар-Олы»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
школы
Протокол заседания МС
№ 1 от 20.08.2020
Председатель МС НН
/ Афанасьева Н.Н. /

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
ОА /Ефремова О.А./
31.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
НС /Смышляев Н.С./
01.09 2020 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
направление «Спортивно-оздоровительное»
«Разговор о правильном питании»

Программу разработал:
учитель начальных классов
Токарева Ф.П.

г. Йошкар-Ола

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, активном вовлечении в работу родителей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

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

по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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:).
- 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. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся 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:

- разнообразии 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 учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся 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 предложенной 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

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.

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

Содержание курса с внеурочной деятельности указанием форм организации и видов деятельности

| № п/п | Наименование тем | Цель занятия | Количество часов |
|-------|---|--|------------------|
| | | | 1кл |
| 1 | Если хочешь быть здоров | познакомить детей с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. | 2 |
| 2 | Самые полезные продукты | дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты. | 2 |
| 3 | Как правильно есть» (гигиена питания) | сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены питания. | 2 |
| 4 | Удивительные превращения пирожка | дать представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | 2 |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | 2 |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет | формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | 3 |
| 7 | Полдник. Время есть булочки | познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. | 2 |
| 8 | Пора ужинать | формирование представления об ужине как об обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. | 2 |
| 9 | Где найти витамины | познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ | 2 |

| | | | |
|----|--|---|----|
| | весной? | в жизни человека. | |
| 10 | Как утолить жажду | сформировать представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | 2 |
| 11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | 3 |
| 12 | На вкус и цвет товарищей нет | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. | 3 |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | 3 |
| 14 | Каждому овощу свое время | познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | 2 |
| 15 | Праздник урожая | закрепить полученные знания о правилах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. | 1 |
| | | Итого часов | 33 |

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

| № п/п | Наименование тем | Кол-во час | Сроки | |
|-------|---|------------|-------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Вводное занятие | 1 | | |
| 2 | Режим питания | 1 | | |
| 3 | Если хочешь быть здоров | 1 | | |
| 4 | Питание в семье | 1 | | |
| 5 | Самые полезные продукты | 1 | | |
| 6 | Оформление плаката любимые продукты и блюда | 1 | | |
| 7 | Динамическая игра «Поезд». | 1 | | |
| 8 | Тест «Самые полезные продукты» | 1 | | |
| 9 | Удивительные превращения пирожка | 1 | | |
| 10 | Режим питания школьника. | 1 | | |
| 11 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 1 | | |
| 12 | Экскурсия в школьную столовую. | 1 | | |
| 13-14 | Плох обед, если хлеба нет | 2 | | |
| 15-17 | Полдник. Время есть булочки | 2 | | |
| 18-19 | Пора ужинать. Промежуточный контроль | 2 | | |
| 20-21 | На вкус и цвет товарищей нет | 2 | | |
| 22-23 | Если хочется пить... (что такое жажда) | 2 | | |
| 24-25 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 2 | | |
| 26-27 | Где найти витамины весной? | 2 | | |
| 28-29 | Овощи. | 2 | | |
| 30 | КВН. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | | | |
| 31 | Итоговый контроль. Ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | 1 | | |
| 32 | Каждому овощу свое время | 1 | | |
| 33 | День рождения | 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 «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

Разнообразие питания

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.

Гигиена питания и приготовление пищи

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. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. 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.

Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

| № п/п | Все го часов | Тема | Содержание занятий, формы, методы, приёмы и средства обучения | Кол-во часов | |
|-------|--------------|------------------|---|--------------|--------|
| | | | | Теорет. | Практ. |
| 1 | 1 | Вводное занятие. | Познакомить учащихся с героями книги. Анкетирование. | 1 | |

| | | | | | |
|---|-----|--|---|-----|---|
| 2 | 1,5 | Если хочешь быть здоров. | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». | 0,5 | 1 |
| 3 | 1,5 | Самые полезные продукты. | Научить детей выбирать самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин. Стенгазета. | 0,5 | 1 |
| 4 | 1 | Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты». | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник». Игра «Чем не стоит делиться». | | 1 |
| 5 | 1,5 | Удивительные превращения пирожка. | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Тестирование учащихся. Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка». Дегустация хлебных изделий. | 0,5 | 1 |
| 6 | 1,5 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». | 0,5 | 1 |

| | | | | | |
|----|-----|---|---|-----|---|
| 7 | 1,5 | Плох обед, если хлеба нет. | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяйшки». Игра «Лесенка с секретом». | 0,5 | 1 |
| 8 | 1,5 | Полдник. Время есть булочки. | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста.) | 0,5 | 1 |
| 9 | 1,5 | Пора ужинать. | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». | 0,5 | 1 |
| 10 | 1,5 | На вкус и цвет товарищей нет. | Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки». Игра «Приготовь блюдо». | 0,5 | 1 |
| 11 | 1 | Если хочется пить... (что такое жажда) | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея Воды». Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник Чая». Фитобар – дегустация чая. | | 1 |

| | | | | | |
|----|-----|---|--|-----|---|
| 12 | 1 | Газированные напитки, кофе, какао - что полезнее. | Состав газированных напитков, влияние на организм газированных напитков, кофе и какао, окрашивание белой ткани и мела напитками, очищение пепси-колой чайной чашки. Игра « Узнай на вкус». | | 1 |
| 13 | 1 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Урок-презентация соевых продуктов. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена». | | 1 |
| 14 | 1 | Что делает пищу вкусной и ароматной? | Всё о Е – добавках. Встреча с фельдшером школы. | 1 | |
| 15 | 1,5 | Где найти витамины весной? | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Дидактическая игра «Морские продукты». Игра «Вкусные истории». | 0,5 | 1 |
| 16 | 1 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма. КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». Игра «Овощи и фрукты». Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада». Экскурсия в поликлинику. Праздник «Капустник». «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета). | | 1 |
| 17 | 1 | Праздник «Масленица». | Стенгазета « Все о блинах» | | 1 |

| | | | | | |
|----|-----|---------------------------------------|--|-----|---|
| 18 | 1,5 | Каждому овощу свое время. | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Русская сказка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи выросли в огороде». Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». Праздник «Каждому овощу – свое время». Игра-эстафета «Собираем овощи». Реклама овощей. | 0,5 | 1 |
| 19 | 1 | Праздник урожая. | | | 1 |
| 20 | 1 | Всё о лакомствах. | Дать представление о жвачке, её качествах | | 1 |
| 21 | 1 | Пасхальные традиции русского народа. | Стенгазета. | | 1 |
| 22 | 1 | Чипсы, снеки. | Определение натуральности продуктов. Как получить натуральные чипсы. Занятие – практикум | | 1 |
| 23 | 1 | Быстро, легко, вкусно!? | Анализ упаковок с лапшой быстрого приготовления. Занятие исследование. | | 1 |
| 24 | 1 | У самовара собирайтесь! «День семьи». | 1) история происхождения чая, русское чаепитие, полезные качества чая, виды чая; 2) как приготовить полезный чай из трав своего края; 3) как накрыть стол к чаепитию, какие сладости подать к столу- проект. Рецепты домашнего чая, фотографии домашнего чаепития. | | 1 |
| 25 | 1 | Кулинарное путешествие по России. | Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. Игра – проект « Кулинарный глобус». | | 1 |

| | | | | | |
|-----------------|---|--|---|---|----|
| 26 | 1 | Как правильно вести себя за столом. | Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Практическая работа. Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве». | | 1 |
| 27 | 1 | Путешествие в страну «Поварёшки». | Беседа с поваром, как украсить стол ко дню рождения. | | 1 |
| 28 | 1 | День рождения Зелибобы. День именинника. | Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. Подарки для Зелибобы. Конкурс салатов, каш или бутербродов. Конкурс «Собираем урожай для Зелибобы». Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петушки». Игра «Доскажи словечко». Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Составление песенника «Приятного аппетита». | | 1 |
| 29 | 1 | Проект «О полезной и вредной пище». Проект «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». | | | 2 |
| Всего: 35 часов | | | | 7 | 28 |

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать: основные правила питания; важность употребления в пищу разнообразных продуктов; - роль витаминов в питании.

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

| № занятия | Планируемая дата проведения | Наименование разделов и тем | Примечание |
|-----------|-----------------------------|--|------------|
| 1 | | Введение | |
| 2 | | Практическая работа. | |
| 3 | | Из чего состоит наша пища | |
| 4 | | Практическая работа «Меню сказочных героев» | |
| 5 | | Что нужно есть в разное время года | |
| 6 | | Оформление дневника здоровья | |
| 7 | | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | |
| 8 | | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | |
| 9 | | Конкурс кулинаров | |
| 10 | | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | |
| 11 | | Составление меню для спортсменов | |
| 12 | | Оформление дневника «Мой день» | |
| 13 | | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | |
| 14 | | Где и как готовят пищу | |
| 15 | | Экскурсия в столовую. | |
| 16 | | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | |
| 17 | | Как правильно накрыть стол. | |
| 18 | | Игра накрываем стол | |
| 19 | | Молоко и молочные продукты | |
| 20 | | Экскурсия на молокозавод | |
| 21 | | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | |
| 22 | | Молочное меню | |
| 23 | | Блюда из зерна | |
| 24 | | Путь от зерна к батону | |
| 25 | | Конкурс «Венок из пословиц» | |
| 26 | | Игра – конкурс «Хлебопеки» | |
| 27 | | Выпуск стенгазеты | |
| 28 | | Праздник «Хлеб всему голова» | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 29 | | Экскурсия на хлебокомбинат | |
| 30 | | Оформление проекта «Хлеб- всему голова» | |
| 31 | | Оформление проекта «Хлеб- всему голова» | |
| 32 | | Подведение итогов. | |
| 33 | | Творческий отчет. | |
| 34 | | Творческий отчет. | |

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать: при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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 «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 продукты

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.

Работа в тетрадях

Эстафета поваров

« Рыбное меню»

Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»

4.Дары моря

Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.

Работа в тетрадях. Викторина

« В гостях у Нептуна»

5.Кулинарное путешествие по России»

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа

Работа в тетрадях

Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»

Игра – проект « кулинарный глобус»

6 Рацион питания

Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»

Работа в тетрадях .

« Моё недельное меню»

Конкурс « На необитаемом острове»

7.Правила поведения за столом

Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со

стихотворением « Назидание о застольном невежестве»

Работа в тетрадях.

Сюжетно – ролевые игры.

8.Накрываем стол для родителей

9.Проектная деятельность.

Определение тем и целей проектов, форм их организации

Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом

Выполнение проектов по теме « _____ »

Подбор литературы.

Оформление проектов.

10.Подведение итогов работы

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

| № занятия | Планируемая дата проведения | Наименование разделов и тем | Примечание |
|-----------|-----------------------------|---|------------|
| 1 | | Вводное занятие | |
| 2 | | Какую пищу можно найти в лесу. | |
| 3 | | Правила поведения в лесу | |
| 4 | | Лекарственные растения | |
| 5 | | Игра – приготовить из рыбы. | |
| 6 | | Конкурсов рисунков»В подводном царстве» | |
| 7 | | Эстафета поваров | |
| 8 | | Конкурс половиц поговорок | |
| 9 | | Дары моря. | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 10 | | Экскурсия в магазин морепродуктов | |
| 11 | | Оформление плаката « Обитатели моря» | |
| 12 | | Викторина « В гостях у Нептуна» | |
| 13 | | Меню из морепродуктов | |
| 14 | | .Кулинарное путешествие по России. | |
| 15 | | Традиционные блюда нашего края | |
| 16 | | Практическая работа по составлению меню | |
| 17 | | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | |
| 18 | | Игра – проект « Кулинарный глобус» | |
| 19 | | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | |
| 20 | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | |
| 21 | | Составление недельного меню | |
| 22 | | Конкурс кулинарных рецептов | |
| 23 | | Конкурс « На необитаемом острове» | |
| 24 | | Как правильно вести себя за столом | |
| 25 | | Практическая работа | |
| 26 | | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | |
| 27 | | Проекты по изученным темам.. | |
| 28 | | Проекты по изученным темам. | |
| 29 | | Проекты по изученным темам.. | |
| 30 | | Проекты по изученным темам. | |
| 31 | | Творческий отчет | |
| 32 | | Творческий отчет | |
| 33 | | Викторина по изученным темам. | |
| 34 | | Подведение итогов. | |

Предполагаемые результаты 4 года обучения

Ученики должны знать: кулинарные традиции своего края; растения леса, которые можно использовать в пищу; необходимость использования разнообразных продуктов, пищевую ценность различных продуктов.
должны уметь: приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен, выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма; накрывать праздничный стол.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:
- гигиена питания,

- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

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

Воспитывающая деятельность.

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

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

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

Развивающая деятельность.

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

УЧЕБНО- 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.

Литература

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
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.