

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Акбулакская средняя общеобразовательная школа №2
Акбулакского района Оренбургской области»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Акбулакская СОШ №2»

М.В. Проненко

Приказ № 122 от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

И.Н. Белоусова И.Н. Белоусова

«30» августа 2024 г.

РАССМОТРЕНО

на МО учителей начальных классов

руководитель МО *Е.А. Агаджан* Е.А. Агаджан

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
социального направления
«Разговоры о правильном питании»
для 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год**

Составители
Агаджан Е.А.,
Беграхимова А.А.,
Белицкая Т.А.,
Веселовская О.В.,
Годованюк Н.Д.,
Лопатина Н.Н.,
Веремеева Т.А.,
Кашук Н.В.,
Крутько Н.И.,
Рябокоть Л.В.

Акбулак, 2024г.

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.

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

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 укреплении 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;

Общая характеристика программ

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

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии 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.

Программа состоит из **трех модулей**.

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

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

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

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

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",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразии питания:

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

спортом"; гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов

ограничен"; этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за

столом"; рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",

5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";

2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны", режим питания: "Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",

2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель"; традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",

2. "Кулинарное путешествие",

3. "Как питались на Руси и в России",

4. "Необычное кулинарное путешествие".

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

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

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

проявить свои творческие способности

Основные методы обучения:

✚ фронтальный метод;

✚ групповой метод;

✚ практический метод;

✚ познавательная игра;

✚ ситуационный метод;

✚ игровой метод;

✚ соревновательный метод;

активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные

✚ предприятия;

✚ встречи с интересными людьми;

✚ практические занятия;

✚ творческие домашние задания;

✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

✚ ярмарки полезных продуктов;

✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

мини – проекты;

✚ совместная работа с родителями.

Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа

«Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических - 51 ч., практических - 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном

информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

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

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- **выбирать в рацион питания полезные продукты**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Разговор о правильном питании»

1класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Если хочешь быть здоров	1	02.09	
2	Из чего состоит наша пища	1	09.09	
3	Полезные и вредные привычки питания	1	16.09	
4	Самые полезные продукты	1	23.09	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	30.10	
6	Удивительное превращение пирожка	1	07.10	
7	Твой режим питания	1	14.10	
8	Из чего варят каши	1	21.10	
9	Как сделать кашу вкусной	1	11.11	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	18.11	
11	Хлеб всему голова	1	25.11	
12	Полдник	1	02.12	
13	Время есть булочки	1	09.12	
14	Пора ужинать	1	16.12	
15	Почему полезно есть рыбу	1	23.12	
16	Мясо и мясные блюда	1	28.12	
17	Где найти витамины зимой и весной	1	13.01	
18	Всякому овощу – свое время	1	20.01	
19	Как утолить жажду	1	27.01	
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1	03.02	
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	17.02	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	24.02	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	03.03	
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	10.03	
25	Каждому овощу – свое время	1	17.03	
26	Народные праздники, их меню	1	24.03	
27	Народные праздники, их меню	1	07.04	
28	Как правильно накрыть стол.	1	14.04	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	21.01	
30	Щи да каша – пища наша	1	28.04	
31	Что готовили наши прабабушки.	1	05.05	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	12.05	
33	Праздник урожая	1	19.05	
	Итого	33ч.		

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**«Разговор о правильном питании»****2 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
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-самodelки «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.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
31.	Проект : «Наше питание»	1		
32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		
33.	Подведение итогов. Творческий отчет.	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.

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.		

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Разговор о правильном питании»

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение	1		
2.	Практическая работа.	1		
3.	Из чего состоит наша пища	1		
4.	Практическая работа «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 занимаешься спортом	1		
11.	Составление меню для спортсменов	1		
12.	Оформление дневника «Мой день»	1		
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
14.	Где и как готовят пищу	1		
15.	Экскурсия в столовую.	1		
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		
17.	Как правильно накрыть стол.	1		
18.	Игра накрываем стол	1		
19.	Молоко и молочные продукты	1		
20.	Экскурсия на молокозавод	1		
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		
22.	Молочное меню	1		
23.	Блюда из зерна	1		
24.	Путь от зерна к батону	1		
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1		
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		
27.	Выпуск стенгазеты	1		
28.	Праздник «Хлеб всему голова»	1		
29.	Экскурсия на хлебокомбинат	1		
30.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1		
31.	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	1		
32.	Подведение итогов.	1		
33.	Творческий отчет.	1		
34.	Творческий отчет.	1		

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» 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 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
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 скушаем»	1		
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
21.	Составление недельного меню	1		
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1		
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1		
24.	Как правильно вести себя за столом	1		
25.	Практическая работа	1		
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1		
27.	Накрываем праздничный стол	1		
28.	Накрываем праздничный стол	1		
29.	Проекты по изученным темам..	1		
30.	Проекты по изученным темам.	1		
31.	Творческий отчет	1		
32.	Творческий отчет	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.

Методическое обеспечение программы « Разговор о правильном питании»

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.

Учебные модели служат для демонстрации структуры и взаимосвязей различных биологических систем и для реализации моделирования как процесса изучения и познания, развивающего активность и творческие способности обучающихся.

В комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения входят: аппаратура для записей и воспроизведения аудио- и видеоинформации, компьютер, мультимедиапроектор, интерактивная доска, коллекция медиа-ресурсов, электронные приложения к учебникам, обучающие программы.

Использование экранно-звуковых и электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты

обучения; формировать ИКТ- компетентность, способствующую успешности в учебной деятельности: обеспечивать самостоятельность в овладении содержанием

курса окружающего мира, формировании универсальных учебных действий.

Картотека с заданиями для индивидуального обучения, организации самостоятельных работ обучающихся, проведения контрольных работ может быть использована как учителем, так и обучающимися в ходе самостоятельной подготовки к итоговой проверке и самопроверке знаний по изученному курсу.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Надеждина Н. А. во саду ли в огороде... - М.: Детская литература, 2008 .
2. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 2010.
3. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании
4. Методическое пособие М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании»М: ОЛМА Медиа Групп , 20016
5. Рабочая тетрадь М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании».М: ОЛМА Медиа Групп , 2016.
6. М. Ивин «Хлеб сегодня, хлеб завтра». М: Детская литература, 2017.
7. Энциклопедия для детей (том 31) Древние цивилизации/ М. Аксенова. Д.Володихин, И. Стрикалов. М: Мир энциклопедий Аванта 2017
8. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010
9. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» - М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2015
10. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2016
11. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.

1.2. Методическое пособие для учителя Опросник для родителей к программе «Разговор о правильном питании» (1 часть)

опросам организации питания в школе.

Анкетирование родителей выявляет уровень работы по формированию культуры питания дома и в школьных столовых «глазами родителей»: сбор и анализ информации по проблеме культуры питания. Это направит работу учителя на формирование системы работы по культуре питания.

Предложенные анкеты рекомендуется проводить на родительском собрании 1 раз в четверть. Тематика анкет соответствует материалу программы «Разговор о правильном питании»:«Привитие культуры питания у школьника в школе и дома», «Питание ребёнка дома», «Удовлетворённость питанием в школьной столовой», «Мнение о результатах внедрения Программы «Разговор о правильном питании»».

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 1

«Привитие культуры питания у школьника в школе и дома»

1. Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?

- а) только в школе
- б) только дома
- в) как в школе, так и дома

2. Говорите ли Вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?

- а) да, постоянно
- б) нет, не хватает времени
- в) иногда

3. Знакомы ли Вы с Программой «Разговор о правильном питании»

- а) да
- б) частично
- в) нет

4. Принимаете ли Вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей? _____

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 2

«Питание ребёнка дома»

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть.

2. Завтракает ли Ваш ребенок? Да Нет

3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). Да Нет

4. Часто ли есть Ваш ребенок - каши Да Нет - яйца Да Нет - молочную пищу Да Нет - сладости Да Нет - соленья Да Нет - жирную и жареную пищу Да Нет - белый хлеб, булочки, пироги, печенье Да Нет

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?

7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок? - газированные напитки Да Нет - соки Да Нет - молоко или кефир Да Нет - воду Да Нет - минеральную воду Да Нет - чай Да Нет - кофе Да Нет - компот Да Нет - настой из трав Да Нет

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да Нет

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 3

«Удовлетворённость питанием в школьной столовой»

1. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?

- а) однажды
- б) редко
- в) никогда

2. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

3. Ваш ребенок получает горячий завтрак?

- а) да

б) иногда

в) нет

4. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?

а) да

б) редко

в) нет

5. Вас устраивает меню школьной столовой?

а) да

б) иногда

в) нет

6. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили? _____

7. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой? _____

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 4

«Мнение о результатах внедрения Программы «Разговор о правильном питании»»

1. Что дало Вашему ребёнку изучение Программы «Разговор о правильном питании» _____

2. Желаете чтобы Ваш ребёнок продолжил обучение по второй части программы? ___

3. Заметили ли Вы перемены у ребёнка к питанию _____

4. Ваши предложения учителю, внедряющему программу о питании _____

Приложение 2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

12. Надеждина Н. А. во саду ли в огороде... - М.: Детская литература, 2008 .
13. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 2010.
14. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании
15. Методическое пособие М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании»М: ОЛМА Медиа Групп , 20016
16. Рабочая тетрадь М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании».М: ОЛМА Медиа Групп , 2016.
17. М. Ивин «Хлеб сегодня, хлеб завтра». М: Детская литература, 2017.
18. Энциклопедия для детей (том 31) Древние цивилизации/ М. Аксенова. Д.Володихин, И. Стрикалов. М: Мир энциклопедий Аванта 2017
19. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010
20. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» - М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2015
21. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2016
22. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.