

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 143 г. Екатеринбург

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАОУ СОШ № 143
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



директор МАОУ СОШ №143
Левинская М.К
Приказ № 114-О
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Направление: спортивно-оздоровительное
1-4 класс

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: учителя начальных классов

2023 г.

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101).
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 г. № ТВ – 1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования).
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
6. Положение об организации внеурочной деятельности.
7. Положение о рабочей программе.

Также рабочая программа 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).

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.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы

Сроки реализации программы и режим занятий: 4 года (1-4 класс).

Курс включает одно занятие в неделю: для 1 класса (33 учебные недели), 33ч. в год, для 2-4-х классов (34 учебные недели), 34ч. в год. Весь курс обучения составлен на 135 ч.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. 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.

Это проявляется в особой значимости личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, направленной на понимание обучающимися формирования культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде,
- рассматривающий как одну из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса;
- мотивирующий учащихся на ведение здорового образа жизни;
- формирующий потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

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

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

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

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям

детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

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

Формы организации учебного процесса.

При организации учебного процесса используются следующие формы проведения занятий: игры, путешествия, исследования, интегрированные занятия и т.д.; дидактические игры, разнообразные творческие задания, тесты, методы контроля и самоконтроля, разноуровневая дифференциация, групповые и индивидуальные формы работы, проблемно-поисковые ситуации, игровые технологии, технологии здоровьесбережения.

Методы: словесный (беседа, объяснение), практический, наглядный

Виды деятельности:

- 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.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
результаты по курсу «Разговор о правильном питании».**

Личностные

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае - работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- решения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

-построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

-выделение существенных признаков.

Коммуникативные УУД:

-использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

-построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

-владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

-формулирование собственного мнения;

-умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

-понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

-умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.

Предметные:

-знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

-навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

-умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;

-знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

-навыки, связанные с этикетом в области питания;

-умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

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

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; умения:

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

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

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

Тематическое планирование.

1 класс

| № п/п | Темы | Основное содержание | Деятельность обучающихся |
|-------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров | Раскрытие важности правильного питания для здоровья человека. | Знакомство с героями программы. |
| 2. | Из чего состоит наша пища | Развитие представления об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания | Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| 3. | Полезные и вредные привычки питания | Правильный выбор по продуктам питания – полезное и вредное Влияние вредных и полезных привычек в питании на здоровье человека. | Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное », «здоровое» |
| 4. | Самые полезные продукты | Правильный выбор продуктов питания, обоснование выбора. | Выбрать продукты, которые можно употреблять изредка, которые не следует есть каждый день, полезные продукты. |
| 5. | Как правильно есть (гигиена питания) | Представление об основных принципах гигиены питания. Выявление уровня знаний детей о правилах гигиены | Рассказывать об основных правилах питания. |
| 6. | Удивительное превращение пирожка | Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. | Рассмотреть путешествие пирожка по пищеварительной системе, превращение продуктов в жиры, белки, углеводы. |

| | | | |
|-----|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. | Твой режим питания | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. | Рассмотреть примерный режим питания |
| 8. | Из чего варят каши | Завтрак как обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. | Узнать о питательных веществах каши, о злаковых растениях |
| 9. | Как сделать кашу вкусной | | |
| 10. | Плох обед, коли хлеба нет | Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню, об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Оперирование понятиями: обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Польза хлебобулочных изделий грубого помола |
| 11. | Хлеб всему голова | | |
| 12. | Полдник | Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню, о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | Разгадывание кроссворда о молочных продуктах. |
| 13. | Время есть булочки | | |
| 14. | Пора ужинать | Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина | Выбор продуктов, предпочтительных для употребления за ужином. |
| 15. | Почему полезно есть рыбу | Способствовать формированию у учащихся основ правильного питания, представлений об основных принципах гигиены питания, сформировать у учащихся | Блюда из рыбы и мяса – польза продуктов. Составление блюд из рыбы и мяса. |
| 16. | Мясо и мясные блюда | | |

| | | | |
|-----|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания. | |
| 17. | Где найти витамины зимой и весной | Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Весной организму человека необходимы витамины. Полезно есть салаты из свежей зелени. Овощи и зелень можно вырастить дома на подоконнике. Витамины, авитаминоз. | - Весной для организма необходимы свежая зелень, пророщенный овес и пшеница, сухофрукты - Морские продукты полезны и питательны. Исследовательская деятельность «Полезные продукты для весеннего стола» |
| 18. | Всякому овощу – свое время | Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Наш организм способен создавать запасы витаминов лишь на несколько недель. Поэтому человек должен получать витамины регулярно, в полном наборе и количестве, обеспечивающих суточную физиологическую потребность. | Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Полезные свойства овощей. |
| 19. | Как утолить жажду | Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков. | Узнают о полезных свойствах чая, традициях связанных с чаепитием. Разгадывание загадок, ребусов |
| 20. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания | Упражняются в подборе блюд, стимулирующих рост мышечной массы. Формулировать представление о режиме питания школьника при |
| 21. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | | |

| | | | |
|-----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | больших нагрузках в школе или занятиях спортом. |
| 22. | На вкус и цвет товарищей нет | Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | Формулировать знание детей о разнообразных вкусовых свойствах различных продуктов. Уметь распознавать вкус продуктов. Необходимость в разнообразной пище. |
| 23. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | Знакомство детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма. | Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Поэтому в рационе ребенка регулярно должны быть эти витаминные продукты. Витаминные продукты. |
| 24. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | | |
| 25. | Каждому овощу – свое время | Знакомство детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. | Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Полезные свойства овощей. |
| 26. | Народные праздники, их меню | Знакомство с народными праздниками, меню для праздничного стола | Законы правильного питания. Блюда для праздничного стола. |
| 27. | Народные праздники, их меню | | |
| 28. | Как правильно накрыть стол. | Правила сервировки стола. | Простые умения и способы сервировки стола |
| 29. | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом | Обсуждение правил этикета. | Вилка и нож – столовые приборы. |
| 30. | Щи да каша – пища наша | Исконно русские блюда и продукты питания: щи, | |

| | | | |
|-----|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 31. | Что готовили наши прабабушки. | каша, капуста, репа. Картофель – «второй хлеб». | Подбор пословиц и поговорок о русской кухне. |
| 32. | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | Обобщение знаний по курсу. Закрепить полученные знания о законах здорового питания | Представление своего любимого блюда |
| 33 | Подведение итогов. | . | |

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.

2 класс

| № п/п | Темы | Основное содержание | Деятельность обучающихся |
|--------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | Повторение правил питания | Вспомнить о правилах здорового питания |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | Знакомство с вариантами полдника | Обсуждение вариантов полдника |
| 3. | Время есть булочки. | Значение молока и молочных продуктов. Ассортимент молочных продуктов. | Рассмотреть на примерах о пользе молока Рассказывать об основных правилах питания. |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | | |
| 5. | Конкурс- викторина «Знатоки молока». | | |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | Оформление информации по теме |

| | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. | Пора ужинать | Ужин, как обязательный компонент питания | Рассмотреть меню ужинов, простейшие виды приготовления бутербродов |
| 8. | Практическая работа: «Как приготовить бутерброды» | | |
| 9. | Составление меню для ужина. | | |
| 10. | Значение витаминов в жизни человека. | Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | Анализировать примеры использования человеком в пищу продуктов, богатых витаминами. |
| 11. | Практическая работа: Значение витаминов в жизни человека» | | |
| 12. | Морепродукты | Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд, формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса, формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | Характеризовать свойства отдельных продуктов питания. Рассуждать о разных видах продуктов питания. |
| 13. | «На вкус и цвет товарища нет» | | |
| 14. | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | | |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков. | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. |
| 16. | Как утолить жажду | | |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | | |
| 18. | Праздник чая | | |
| 19. | Что надо есть, чтобы стать сильнее | Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, высококалорийных продуктах питания |
| 20. | Практическая работа «Меню спортсмена» | | |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | | |

| | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | человека, занимающегося спортом | |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов, об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Витаминные продукты. |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | | |
| 24. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | | |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | Знакомство детей с разнообразием витаминов, их полезными свойствами. | Коллективное оформление плаката с информацией |
| 26. | Посадка лука. | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Развитие представления о пользе овощей. Формирование представления о сезонных овощах. | Знать о полезных свойствах овощей. Уметь представлять пользу то или иного овоща. |
| 27. | Каждому овощу свое время. | | |
| 28. | Инсценирование сказки «Вершки и корешки». | | |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | | |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | | |
| 31. | Игра: «Наше питание» | Обобщение знаний по курсу. Закрепить полученные знания о законах здорового питания. | Представление своего любимого блюда |
| 32. | Творческий отчет. «Реклама овощей». | | |
| 33. | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | | |
| 34. | Подведение итогов. | | |

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

3 класс

| № п/п | Темы | Основное содержание | Деятельность обучающихся |
|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | Познакомить учащихся с новыми героями программы, сформировать представление о важности правильно питания. Обобщить уже имеющиеся у | Вспомнить о правилах рационального питания. |
| 2. | Викторина «Поле чудес». | детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении в 1 -2 классах. | |
| 3. | Из чего состоит наша пища | Дать представление детям об основных группах питательных веществ – белках, жирах, | Характеризовать отдельные группы продуктов по питательным веществам, уметь самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, журналами, книгами) |
| 4. | Игра «Меню сказочных героев» | углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме человека. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Формировать представление о необходимости разнообразного питания, как обязательном условии здоровья. | |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | Сформировать у школьников представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | Называть блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды |
| 6. | Оформление дневника здоровья | Познакомить с ведением дневника здоровья | Оформление информации |

| | | | |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | Формировать представление о необходимости разнообразного питания, как обязательном условии здоровья. Формировать у детей умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, журналами, книгами) . | Уметь находить нужную информацию из различных источников и представлять её. |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | | |
| 9. | Конкурс кулинаров | | |
| 10. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности. Научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности. Расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. | Анализировать свой режим питания, корректировать рацион питания и использование в своём рационе высококалорийных продуктов питания |
| 11. | Составление меню для спортсменов | | |
| 12. | Оформление дневника «Мой день» | | |
| 13. | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | | |
| 14. | Где и как готовят пищу | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их предназначении. Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы. Дать представление об основных требованиях, которые | Различать предметы кухонного оборудования, уметь комментировать о предназначении, применять правила поведения при работе на кухне. |
| 15. | Экскурсия в столовую. | | |
| 16. | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | | |
| 17. | Как правильно накрыть стол. | | |
| 18. | Игра накрываем стол | | |

| | | | |
|-----|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | предъявляются к хранению различных продуктов | |
| 19. | Молоко и молочные продукты | Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах | Называть разные виды молочных продуктов, распознавать молочные блюда. |
| 20. | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | как обязательном компоненте ежедневного рациона. Познакомить детей с составляющими компонентами, которые должны быть у «правильного» молока | |
| 21. | Игра-исследование «Это удивительно е молоко» | Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. | |
| 22. | Молочное меню | Сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов. Познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. | |
| 23. | Блюда из зерна | Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна. | Характеризовать полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Коллективное оформление заданий по конкурсу и подготовка заданий к празднику |
| 24. | Путь от зерна к батону | Сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион питания. | |
| 25. | Конкурс «Венок из пословиц» | Расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием. | |
| 26. | Игра – конкурс «Хлебопеки» | Способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов | |
| 27. | К.И. Чуковский «Федорино горе». | | |
| 28. | Праздник «Хлеб всему голова» | | |

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 29. | Повар – профессия древняя. | Обобщение знаний по курсу. Закрепить полученные знания о законах здорового питания. | |
| 30. | Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки» | | |
| 31. | Оформление проекта «Хлеб- всему голова» | | |
| 32. | Творческий отчет. | | Представление своего любимого блюда |
| 33. | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | | |
| 34. | Подведение итогов. | | |

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

4 класс

| № п/п | Темы | Основное содержание | Деятельность обучающихся |
|-------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | Повторить правила питания | Вспомнить правила питания |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | Расширить представление детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания. Расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Познакомить детей с флорой края, в котором они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. | Уметь представлять ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. |
| 3. | Правила поведения в лесу | | |
| 4. | Лекарственные растения | | |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности. | Характеризовать рыбные блюда, уметь называть представителей фауны местных водоёмов, животных, которых человек использует в пищу, выполнять творческие работы. |
| 6. | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | Расширить представление учащихся о фауне местных водоёмов, животных, которых человек использует в пищу | |
| 7. | Эстафета поваров | Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, | |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. | |
| 9. | Дары моря. | Сформировать представление о пользе морепродуктов, | |
| 10. | Интерактивная экскурсия в | | |

| | | | |
|-----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | магазин морепродуктов | необходимости микроэлементов, содержащихся в морепродуктах | |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | | |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна» | | |
| 13. | Меню из морепродуктов | | |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | Сформировать представление у школьников о кулинарных традициях как части культуры народа. | Называть традиционные блюда народов разных регионов, уметь рассказывать о своём национальном блюде |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | Расширить знания о некоторых традициях питания и блюд национальной кухни разных регионов. Расширить представление о кулинарных традициях своего народа. | |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | Выполнять различные творческие задания в группах с использованием различной информации из разных источников. Определение тем и целей проектов, форм их организации | Выполнять творческие задания в различных формах. |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | |
| 18. | Мини-проект «Съедобная азбука». | | |
| 19. | Праздник Мы за чаем не скучаем» | | |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Называть блюда с ограниченным составом продуктов. |

| | | | |
|-----|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21. | Составление недельного меню | Составить недельное меню с использованием правил питания | Характеризовать недельное меню |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | Выполнять различные задания по курсу и уметь представлять кулинарные рецепты | Выполнять творческие задания в различных формах. |
| 23. | Конкурс «На необитаемом острове» | | |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | Развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку», формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. | Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Знать и соблюдать правила поведения за столом. Рассказывать о традициях обеда в своей семье. |
| 25. | Практическая работа «Поделки из макарон». | | |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | | |
| 27. | Накрываем праздничный стол | | |
| 28. | Накрываем праздничный стол | | |
| 29. | Блюда из картошки. | | |
| 29. | Блюда из картошки. | Познакомить с блюдами из картофеля | Уметь называть различные блюда из картофеля |
| 30. | Этикет. | Закрепить полученные знания о законах здорового питания. Закрепить представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих. Обобщить знания о правильном питании. Расширение представления о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья. | Уметь применять полученные знания правильного питания, представлять разные блюда, оценивать свои достижения |
| 31. | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | | |
| 32. | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | | |

| | | | |
|----|-------------------------------|--|--|
| 33 | Викторина по изученным темам. | | |
| 34 | Подведение итогов. | | |

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

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.