

**Пояснительная записка**

Программа « Правильное питание» составлена в соответствии с требованиями

ФГОС НОО на основе прогрммы «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.

* 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 какглавной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

 формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

 формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

 освоение детьми практических навыков рационального питания;

 формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

 информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

 развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

 развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

**Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы « Правильное питание»,

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**.**



* отличие от многих других обучающих программ, « Правильное питание» 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.
* 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 детей7-8лет.
2. *модуль*: «Две недели в лагере здоровья»-для детей9-10лет.
3. *модуль*: «Формула правильного питания»-для детей10-12лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1. ***модуль "Правильное питание"***

разнообразие питания:

* 1. "Самые полезные продукты",
	2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
	3. "Где найти витамины весной",
	4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
	5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".
3. ***модуль "Две недели в лагере здоровья"***

разнообразие 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:
3. "Как правильно накрыть стол",
4. "Как правильно вести себя за столом"; рацион питания:
5. "Молоко и молочные продукты",
6. "Блюда из зерна",
7. "Какую пищу можно найти в лесу",
8. "Что и как приготовить из рыбы",
9. "Дары моря";

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

1. ***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:
3. "Кухни разных народов",
4. "Кулинарное путешествие",
5. "Как питались на Руси и в России",
6. "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.

* 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 «Правильное питание» 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 - 33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., 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 «Вкусная и полезная еда» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** –признание человеческой жизни величайшей ценностью,что реализуетсяв бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни,на осознаниисебя 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 исамосовершенствованию, 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,черезсострадание 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 иобразовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной иобразовательной 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 поформированию 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 поформированию 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 поформированию 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 « Правильном питании»**

**1-й год обучения**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1-й год обучения** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| п/ | **Содержание занятия** | **Всего** | **Дата** |
| п |  |  |  | **часов** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Экскурсия в столовую | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Питание в семье | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Оформление плаката любимые продукты и блюда | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Полезные продукты | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Экскурсия в магазин. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Оформление дневника. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Практическая работа. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 9 | Проведение тестирования «Самые полезные | 1 |  |
|  | продукты». |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Правила питания. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 11 | Гигиена питания. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 12 | Работа с дневником правильного питания. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 13 | Практическое занятие «Законы питания». | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 14 | Оформление плаката правильного питания. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 15 | Удивительное превращение пирожка. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 16 | Режим питания школьника. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 17 | Практическая работа «Удивительное превращение | 1 |  |
|  | пирожка». |  |  |
|  |  |  |  |
| 18 | Тестирование по теме «Режим питания». | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 19 | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для | 1 |  |
|  | завтрака. |  |  |
|  |  |  |  |
| 20 | Составление меню для завтрака. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 21 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 22 | «Плох обед, если хлеба нет» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 23 | Экскурсия в булочную. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 24 | Составление меню обеда. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 25 | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 26 | Секреты обеда. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 27 | Брейн-ринг | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему | 1 |  |
|  | голова» |  |  |
|  |  |  |  |
| 29 | Проведения «Праздника хлеба» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 30 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если | 1 |  |
|  | хлеба нет». |  |  |
|  |  |  |  |
| 31 | Подведение итогов. | 2 |  |
| - |  |  |  |
| 32 |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Содержание программы кружка « Правильном питании» 2-й год обучения**

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

**Календарно-тематическое планирование кружка «Правильном питании»2-й год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Содержание занятий.** | **Всего часов** | **Дата** |
|  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 3. | Время есть булочки. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Конкурс, викторина знатоки молока. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая | 1 |  |
|  | народной мудрости» |  |  |
| 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 | 1 |  |
|  | салата» |  |  |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные | 1 |  |
|  | продукты» |  |  |
| 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 | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 32. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама | 1 |  |
|  | овощей». |  |  |

**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 «Правильное питание» 3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
|  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. | Обобщение имеющихся | Знакомство с рабочей |
|  |  | знаний об основах | тетрадью « Две недели в |
|  |  | рационального питания | лагере здоровья» |
|  |  |  |  |
| 2. | Состав продуктов. | Беседа «Из чего состоит | Оформление дневника |
|  |  | пища».Основные группы | здоровья. Составление |
|  |  | питательных веществ | меню. Оформление |
|  |  |  | стенгазеты «Из чего |
|  |  |  | состоит наша пища». |
|  |  |  |  |
| 3. | Питание в разное время | Беседа «Что нужно есть в | Ролевые игры. |
| года | разное время года» Блюда | Составление меню. |
|  |  | национальной кухни | Конкурс кулинаров. |
|  |  |  |  |
| 4. | Как правильно | Беседа «Что надо есть, | Дневник «Мой день». |
| питаться, если | если хочешь стать | Конкурс «Мама папа я - |
| занимаешься спортом. | сильнее».Рацион | спортивная семья». |
|  |  | собственного питания. |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Приготовление пищи | Беседа « Где и как готовят | Экскурсия на кухню в |
|  |  | пищу» Устройство кухни | школьной столовой . |
|  |  | Правила гигиены. | Ролевые игры. Конкурс |
|  |  |  | «Сказка, сказка, сказка». |
|  |  |  |  |
| 6. | В ожидании гостей. | Беседа «Как правильно | Ролевые игры. Конкурс |
|  |  | накрыть стол»Столовые | «Салфеточка». |
|  |  | приборы |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Молоко и молочные | Беседа «Роль молока в | Игра -исследование «Это |
| продукты | питании детей». | удивительное молоко». |
|  |  | Ассортимент молочных | Игра «Молочное меню». |
|  |  | продуктов. | Викторина. |
|  |  |  |  |
| 8. | Блюда из зерна | Полезность продуктов , | Ролевые игры. Конкурс |
|  |  | получаемых из зерна. | «Хлебопеки». Праздник |
|  |  | Традиционные народные | «Хлеб всему голова». |
|  |  | блюда из продуктов, |  |
|  |  | получаемых из зерна. |  |
|  |  |  |  |

1. Проект «Хлеб всему голова»
2. Творческий отчет.

**Календарно-тематическое планирование кружка « Правильное питание » 3-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Содержание занятий** | **Всего** | **Дата** |
|  |  | **часов** |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Введение | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Практическая работа. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Практическая работа «еню сказочных героев» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 20 | Экскурсия на молокозавод | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 22 | Молочное меню | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 23 | Блюда из зерна | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 27 | Выпуск стенгазеты | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 29 | Экскурсия на хлебкомбинат | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 30-31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 2 |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 32 | Подведение итогов | 1 |  |
|  |  |  |  |

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

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

**После третьего года обучения ученики должны уметь:**

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

**Содержание программы кружка«Правильное питание » 4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные | Беседа: «Какую пищу можно | Работа в тетрадях. |
| продукты леса | найти в лесу» Правила | Отгадывание кроссворда. |
|  | поведения в лесу. Правила | Игра « Походная математика» |
|  | сбора грибов и ягод. | Игра – спектакль « Там на |
|  |  | неведомых дорожках» |
|  |  |  |
| 3.Рыбные | Беседа «Что и как можно | Работа в тетрадях |
| продукты | приготовить из рыбы» | Эстафета поваров |
|  | Важность употребления | « Рыбное меню» |
|  | рыбных продуктов. | Конкурс рисунков « В |
|  |  | подводном царстве» |
|  |  | Конкурс пословиц и |
|  |  | поговорок» |
|  |  |  |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. | Работа в тетрадях. Викторина |
|  | Блюда из морепродуктов | « В гостях у Нептуна» |
|  | Знакомство с обитателями |  |
|  | моря. |  |
| 5.Кулинарное | Знакомство с традициями | Работа в тетрадях |
| путешествие по | питания регионов, историей | Конкурс – рисунков «Вкусный |
| России» | быта своего народа | маршрут» |
|  |  | Игра – проект « кулинарный |
|  |  | глобус» |
| 6 Рацион питания | Рассмотреть проблему « Что | Работа в тетрадях . |
|  | можно приготовить,если | « Моё недельное меню» |
|  | выбор продуктов ограничен» | Конкурс « На необитаемом |
|  |  | острове» |
| 7.Правила | Беседа « Как правильно вести | Работа в тетрадях. |
| поведения за | себя за столом». Знакомство | Сюжетно – ролевые игры. |
| столом | со стихотворением « |  |
|  | Назидание о застольном |  |
|  | невежестве» |  |
| 8.Накрываем стол |  |  |
| для родителей |  |  |
| 9.Проектная | Определение тем и целей | Выполнение проектов по теме |
| деятельность. | проектов, форм их | «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | организации | \_\_» |
|  | Разработка планов работы, | Подбор литературы. |
|  | составление плана | Оформление проектов. |
|  | консультаций с педагогом |  |
| 10.Подведение |  |  |
| итогов работы |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

 **« Правильное питание » 4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** | **Всего** | **Дата** |
|  |  | **часов** |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Лекарственные растения | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Конкурсов рисунков»В подводном царстве» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Эстафета поваров | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 9. | Дары моря. | 1 |  |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов | 1 |  |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 12. | Викторина « В гостях у Нептуна» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 17. | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 18. | Игра – проект «Кулинарный глобус» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 19. | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов | 1 |  |
|  | ограничен |  |  |
| 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 | 1 |  |
|  | столом» |  |  |
|  27. |  Проект « Всё о вкусной каше» |  |  |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 29-33 | Проект «Идём в гости» | 4 |  |
|  |  |  |  |
| 33-34 | 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.

* 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.