**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 3 г. Южи Ивановской области**

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБОУСОШ №3

 \_\_\_\_\_\_Л. Б. Паничева

 01.09.2019 год

**Образовательная программа**

**по внеурочной деятельности**

(социальное направление)



 Срок реализации: 4 года

 Возраст детей: 7-10 лет

 Составитель:

 Жбанова И. Н.

 учитель начальных классов

 директор школьного центра

 здоровья

2019 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373(с последующими изменениями).

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов. Она предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребенка. В программе ребенку предлагается теоретический материал, множество практических занятий, чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение детских спектаклей, интересные игры, участвуя в которых ребенок учится сам и учит своих друзей, родителей. Учащиеся в игре узнают о полезных блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ученик трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс плакатов, конкурс рисунков, конкурс блюд, подборка материалов для проектов, изготовление блюд.

**Актуальность программы** заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу как учителю, так и детям, и родителям

**Целью программы** является формирование основ культуры питания как части общей культуры здоровья человека.

**Основные задачи реализации данной программы:**

1. Развивать представления учащихся о правильном питании;

2. Формировать полезные навыки и привычки;

3. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;

4. Формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;

5. Просвещать родителей в вопросах рационального питания.

**Принципы реализации программы:**

* научная обоснованность
* возрастная адекватность
* необходимость и достаточность информации
* последовательность изложения материала
* модульность структуры
* вовлеченность семьи в реализацию

**Основные формы деятельности:**

* теоретические и практические занятия в классе;
* научно- исследовательская работа;
* игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
* проектная деятельность;
* просмотр фильмов;
* экскурсии.

**Место курса в системе дополнительного образования:**

На изучение курса «Разговор о правильном питании во 2 классе отводится 1 час в неделю, всего 34 часа, включая практический и теоретический материал.

**На подготовительном этапе** начинается работа по созданию положительной мотивационной установки.

**Для основного этапа** характерно усиление мотивационной установки, сообщение основных сведений о правильном питании.

**На контрольном этапе** осуществляется контроль за степенью сформированности умения использовать полученные знания в жизни. Все – или наиболее значимые результаты работы ученика должны фиксироваться учителем письменно и храниться в определенной системе, т. е. входить в портфолио ребенка.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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

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

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

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

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

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Формы работы:**

* групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

* Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Проблемный
* Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
* Объяснительно-иллюстративный

При организации занятий должна быть рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011 г.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

* *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:*

«На вкус и цвет товарищей нет»

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие самосознания младшего школьника как личности.
* Уважение к себе.
* Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
* Иметь и выражать свою точку зрения.
* Целеустремленность.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.
* Коммуникабельность

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат 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;

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 учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определенных результатов.

**Личностные**

* расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания
* принятие учащимися правил здорового образа жизни
* формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья
* развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни

**Регулятивные**

* умение сохранять заданную цель
* развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок
* формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству
* умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника

**Коммуникативные**

* осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной
* умение устанавливать контакт со сверстниками
* эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества
* умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим
* понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос
* способность строить понятные для партнера высказывания
* умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности

**Познавательные**

* развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы
* приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания
* формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит)
* умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике
* формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе
* овладение начальными формами исследовательской деятельности
* познакомиться с традициями русской кухни
* поиск и выделение необходимой информации.

**Предметные**

* описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
* выделять существенные признаки предметов
* сравнивать между собой предметы, явления
* обобщать, делать несложные выводы
* определять последовательность действий

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на четырехлетний срок обучения,

1. раз в неделю.

**Учебная деятельность.**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

* гигиена питания
* режим питания - рацион питания
* культура питания
* разнообразие питания
* этикет
* традиции и культура питания

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Радел | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1. | Разнообразие питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи | 10 | 12 | 12 | 14 |
| 3. | Этикет | 8 | 8 | 8 | 6 |
| 4. | Рацион питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Из истории русской кухни | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 6. | Итого | 33 | 34 | 34 | 34 |

***Разнообразие питания (20 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу свое время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Все ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет (30 ч)***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания (20 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

***Из истории русской кухни (17ч)***

**Воспитывающая деятельность.**

Работа в объединении дает большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребѐнка – 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.

***Знания, умения, навыки*,**которые формирует данная программа у младших школьников:

*В 1-ом классе:*

* знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания
* навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни
* умение определять полезные продукты питания

*Во 2-ом классе:*

* знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания
* умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

*В 3-ем классе:*

* знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания
* навыки самостоятельной оценки своего рациона с учетом собственной физической активности
* умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов

*В 4-ом классе:*

* знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания
* умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личной активности, корректировать несоответствия

**Содержание программы «Разговор о 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 деятельность. | Определение тем и целей | Выполнение проектов по |
|  |  | проекта, формы | теме «Плох обед, если |
|  |  | организации, разработка | хлеба нет». |
|  |  | плана проекта. |  |
|  |  |  |  |
| 8. | Подведение итогов |  | Творческий отчет вместе с |
| работы. |  | родителями. |
|  |  |  |  |

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**2-й год обучения**

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

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**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 года | Беседа «Что нужно есть в | Ролевые игры. |
|  |  | разное время года» Блюда | Составление меню. |
|  |  | национальной кухни | Конкурс кулинаров. |
|  |  |  |  |
| 4. | Как правильно питаться, если | Беседа «Что надо есть, | Дневник «Мой день». |
| занимаешься спортом. | если хочешь стать | Конкурс «Мама папа я - |
|  |  | сильнее».Рацион | спортивная семья». |
|  |  | собственного питания. |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Приготовление пищи | Беседа « Где и как | Экскурсия на кухню в |
|  |  | готовят пищу» | школьной столовой . |
|  |  | Устройство кухни | Ролевые игры. Конкурс |
|  |  | Правила гигиены. | «Сказка, сказка, сказка». |
|  |  |  |  |
| 6. | В ожидании гостей. | Беседа «Как правильно | Ролевые игры. Конкурс |
|  |  | накрыть стол»Столовые | «Салфеточка». |
|  |  | приборы |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в | Игра -исследование «Это |
|  |  | 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. |  |
|  |  |  |  |
| 9. | Проект «Хлеб всему голова» |  |  |
|  |  |  |
| 10. Творческий отчет. |  |  |
|  |  |  |  |

**Содержание программы кружка« Разговор о правильном питании» 4-й год обучения**

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

**Календарно-тематическое планирование**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание занятия | Всего | Дата план | Дата факт |
|  |  | часов |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Если хочешь быть здоров | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 7 | Твой режим питания | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8 | Из чего варят каши | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 12 | Полдник | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 13 | Время есть булочки | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 14 | Пора ужинать | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 18 | Всякому овощу – свое время | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 19 | Как утолить жажду | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 20- | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 2 |  |  |
| 21 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 23- | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 2 |  |  |
| 24 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 25 | Каждому овощу – свое время | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 26- | Народные праздники, их меню | 2 |  |  |
| 27 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 29 | Когда человек началь пользоваться вилкой и ножом | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 30 | Щи да каша – пища наша | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 31- | Что готовили наши прабабушки. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 32 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное | 1 |  |  |
|  | настроение» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 33 | Праздник урожая | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**«Разговор о правильном питании» 2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание занятий. | Всего | Дата план | Дата факт |
|  |  | часов |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Время есть булочки. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Конкурс, викторина знатоки молока. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая | 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». |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**«Разговор о правильном питании» 3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание занятий | Всего часов | Дата план | Дата факт |
|  |  |  |  |  |
| 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 | 1 |  |  |
|  | спортом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 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 | 1 |  |  |
|  | молоко» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**«Разговор о правильном питании» 4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Всего | Дата план | Дата факт |
|  |  | 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 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 20.04.1 | Что можно приготовить, если выбор | 1 |  |  |
| 4 | продуктов 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 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 26.04.1 | Изготовление книжки « Правила поведения | 1 |  |  |
| 4 | за столом» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 27. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 28-31 | Проект | 4 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 32 | Подведение итогов | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики *должны знать:*

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

После первого года обучения ученики *должны уметь:*

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

**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

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения.**

Обучающиеся *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 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

**Предполагаемые результаты 4-го года обучения.**

Ученики *должны знать:*

* кулинарные традиции своего края
* растения леса, которые можно использовать в пищу
* необходимость использования разнообразных продуктов
* пищевую ценность различных продуктов

После 4-года обучающиеся *должны уметь:*

* приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен
* выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма
* накрывать праздничный стол

 **МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование и обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

* компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор
* набор ЦОР по проектной технологии.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010,79с.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010, 79с

3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 2014,200с

4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 2013,185с

5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2014,190с

6. Похлѐбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2010, 350с

7. Справочник по детской диетике. М.2010., 340 с.

8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012.400с

**Список литературы для детей.**

1. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 2014,254с

2. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 2013,254с

3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,2013, 185.

4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2011 г.