



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г. Южи Ивановской области

155630, Ивановская область, г.Южа, ул.Советская, д20, т.\факс(49347)2-12-30,е-  
mail:msoh3@mail.ru

Принята  
на заседании  
педагогического совета

протокол №1  
от 28.08.2020г.

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
О.А.Гарина

28.08.2020г..



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

**НАПРАВЛЕНИЕ:** Естественно - научное

**Уровень:** ознакомительный

**Возраст обучающихся:** 7-11 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель-разработчик:**

Жбанова И.Н., учитель начальных классов

ЮЖА, 2020 год

## **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 2 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 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;

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 получают 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	Раздел	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». Малоизвестные 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 ребёнка – индивидуальную или групповую.

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

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

## **Развивающая деятельность.**

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения

эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

**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 программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у	Работа в тетрадях,

	школьников основных принципов гигиены питания.	оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

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

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

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

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

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

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

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

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата план	Дата факт
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		
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1		
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2		
25	Каждому овощу – свое время	1		
26-27	Народные праздники, их меню	2		
28	Как правильно накрыть стол.	1		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1		
30	Щи да каша – пища наша	1		
31-	Что готовили наши прабабушки.	1		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
33	Праздник урожая	1		

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

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата план	Дата факт
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 народной мудрости»	1		
7.	Пора ужинать	1		
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		
9.	Составление меню для ужина.	1		
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1		
11.	Практическая работа.	1		
12.	Морепродукты.	1		
13.	Отгадай мелодию.	1		
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		
16.	Как утолить жажду	1		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1		
18.	Праздник чая	1		
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1		
21.	Практическая работа «Мой день»	1		
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		
26.	Посадка лука.	1		
27.	Каждому овощу свое время.	1		
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1		
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
31.	Проект	1		
32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		



**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 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		

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

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата план	Дата факт
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		
20.0				
4.1	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		
26.0				
4.1	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 справиться 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, мультимедиапроектор
- 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. Похлёбкин 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.