

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Восточное управление  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Ильичевский  
муниципального района Алексеевский Самарской области

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

\_\_\_\_\_ Ю.Е. Крючкова

Протокол № 1

от « 30 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

и.о. зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ С.И. Петроченко

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Н.А. Звягинцева

Приказ № 334

от « 30 » 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**  
(начальное общее образование)

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель  
учитель начальных классов  
Парамонова Т.И.

п. Ильичевский

2023 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева).

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

- ✚ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✚ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✚ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✚ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

### **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 1-го класса**

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

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

#### **Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

#### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### **Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 1-го класса**

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

**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

### **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий средствами предмета «Разговор о правильном питании» на конец 2-го класса**

**Личностными результатами обучающихся являются;**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; - познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

#### **Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия; - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

#### **Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

#### **Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

### **Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 2-го класса**

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

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

#### **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.

### **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий средствами предмета «Разговор о правильном питании» на конец 3-го класса**

#### **Личностные результаты:**

- осознание необходимости правильно питаться ,
- целостное восприятие термина «правильное питание»,
- уважительное отношение к другому мнению,
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения,
- формирование эстетических потребностей, чувств,
- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

#### **Метапредметные УУД**

##### **Регулятивные УУД:**

- способность принимать, понимать учебную задачу,
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность, -начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

##### **Познавательные УУД:**

- овладение навыками смыслового чтения текста,
- осознанно строить речевое высказывание,
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера,
- начальное умение излагать своё мнение,
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

### **Коммуникативные УУД:**

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

### **Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 3-го класса**

#### **Предметные УУД:**

- первоначальные представления о правильном питании,
- осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья, - отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда.
- знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания.

#### ***К концу 3 класса учащиеся научатся:***

- понимать роль правильного питания для здоровья человека, - соблюдать правила питания.
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом, - составлять меню приёма пищи, - соблюдать режим питания.

#### ***К концу изучения курса учащиеся получают возможность научиться:***

- правильно питаться,
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья. - соблюдать правила этикета за столом, - вести здоровый образ жизни.

### **Предполагаемые результаты 3-го года обучения:**

После третьего года обучения ученики 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.

### **Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 4-го класса**

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

—оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;  
—оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

—находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

—использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;—общаться и

взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,

- традиции и культура питания.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

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

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

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

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

**1 модуль «Разговор о правильном питании»** 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». **2 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:

1. «Как правильно накрыть стол»,

2. «Как правильно вести себя за столом»; рацион питания:

1. «Молоко и молочные продукты»,
2. «Блюда из зерна»,
3. «Какую пищу можно найти в лесу»,
4. «Что и как приготовить из рыбы»,
5. «Дары моря»; традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России».

**3 модуль «Формула правильного питания»** рациональное

питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье –это здорово»;

2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны», режим

питания: «Режим питания», адекватность питания: «Энергия пищи», гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,

2. «Ты готовишь себе и друзьям»; потребительская культура: «Ты –покупатель»; традиции и культура питания:

1. «Кухни разных народов»,

2. «Кулинарное путешествие»,
3. «Как питались на Руси и в России»,
4. «Необычное кулинарное путешествие».

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

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

#### 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.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

№ 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
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### ***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 своё 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. Всё 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)***

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

В 1 –м 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 –м 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 –м классе:

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

В 4 м 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 учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

**Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.**

**Примерная тематика родительских собраний:**

«Правильное питание –залог здоровья» «Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

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

**1-й год обучения**

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

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

## 2-й год обучения

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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 разное время 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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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 «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		

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.

#### **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ**

##### ***1 модуль 1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)***

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-2	Если хочешь быть здоров.	. <b>Личностные:</b> - умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);	2 ч
3-4	Самые полезные продукты.		2 ч
5	Всякому овощу –своё время.	- умение использовать знания в повседневной жизни;	1 ч
6-7	Как правильно есть.	- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;	2 ч
8-9	Удивительные превращения пирожка		2 ч
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; -	2 ч

12-13	Плох обед, если хлеба нет.	<p>познавательный интерес к основам культуры питания.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;</li> <li>- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;</li> <li>- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;</li> </ul>	2 ч
14-15	Время есть булочки.		2 ч
16-17	Пора ужинать.		2 ч
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.		2 ч
20-21	Как утолить жажду.		2 ч
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		2 ч
24-2526	Где найти витамины весной?		3 ч
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.		2 ч
29-30	Всякому фрукту – своё время		2 ч
31-3233	День рождения Зелибобы. Проверь себя.		3 ч

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;</li> <li>- умение формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- умение строить простейшие монологические высказывания;</li> <li>- умение задавать вопросы;</li> <li>- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</li> <li>- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</li> <li>- умение определять полезные продукты питания.</li> <li>- знание о структуре ежедневного рациона питания;</li> <li>- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</li> <li>- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</li> </ul>	
	<b>Всего -33ч.</b>	<b>Теоретических – 12ч.</b>	<b>Практических – 21ч.</b>

***II модуль***

**2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</li> <li>- умение использовать знания в повседневной жизни;</li> <li>- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при</li> </ul>	1 ч
2	Давайте познакомимся!		1 ч

3	Из чего состоит наша пища.	поддержке других участников группы и педагога), как поступит; - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; - познавательный интерес к основам культуры питания.	1 ч
---	----------------------------	--	-----

4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	<p><b>Метапредметные результаты:</b> <b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;</li> <li>- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;</li> <li>- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;</li> <li>- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;</li> <li>- умение формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- умение строить простейшие монологические высказывания;</li> <li>- умение задавать вопросы;</li> <li>- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.</li> </ul>	1 ч
5	Что нужно есть в разное время года.		1 ч
6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня		2 ч
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		1 ч
9	« Пищевая тарелка» спортсмена		1 ч
10-1112	Где и как готовят пищу.		3 ч
13	Как правильно накрыть стол.		1 ч



14	Как правильно накрыть стол (практикум)	<b>Предметные результаты:</b> - знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;	1 ч	
15-16	Молоко и молочные продукты.		2 ч	
17	Кто работает на ферме?		1 ч	
18-19-	Блюда из зерна.		3 ч	
20			-навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; - умение определять полезные продукты питания. - знание о структуре ежедневного рациона питания; - навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; - умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	
21-2223	Какую пищу можно найти в лесу.Экскурсия в лес			3 ч
24-25	Что и как приготовить из рыбы.			2 ч
26-27	Дары моря.			2 ч
28-2930	Кулинарное путешествие по России			3 ч
31-32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.			2 ч
33-34	Как правильно вести себя за столом.	2 ч		
	<b>Всего – 34ч.</b>	<b>Теоретических – 13ч.</b>		<b>Практических – 21ч.</b>

### *III модуль*

**3-4 классы (68 часов из расчёта 1 час в неделю)**

№	Тема	Планируемые результаты	Кол-во часов
<u><b>3класс</b></u> 1	Вводное занятие	<u><b>3 класс:</b></u>	1 ч
		<b>Личностные результаты:</b>	
2	Здоровье –это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	- осознание необходимости правильно питаться , - целостное восприятие термина «правильное питание», - уважительное отношение к другому мнению, - принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения, - формирование эстетических потребностей, чувств,	1 ч
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.	1 ч
4	Черты характера и здоровье		1 ч
5	Привычки и здоровье		1 ч
6-7	Мой ЗОЖ		2 ч

8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	<b>Метапредметные УУД Регулятивные УУД:</b> - способность принимать, понимать учебную задачу, - сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность, - начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.	1 ч
9	Рациональное, сбалансированное питание		1 ч
10	«Белковый круг»		1 ч
11	« Жировой круг»		1 ч
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»		1 ч
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников		1 ч
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»		1 ч

15-16	Витамины и минеральные вещества	- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера, - начальное умение излагать своё мнение, - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.  <b>Коммуникативные УУД:</b> - активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач, - готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения, - умение понимать общую цель и пути её решения, - умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.  <b>Предметные УУД:</b> - первоначальные представления о правильном питании, - осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья, - отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда. - знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания	2 ч
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.		1 ч
18-19-20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»		3 ч
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека		2 ч
23-24	Где и как мы едим		2 ч
25	«Фастфуды»		1 ч
26-27	Где и как мы едим. Правила гигиены		2 ч
28-29	Меню для похода		2 ч
30	Ты - покупатель		1 ч
31	Срок хранения продуктов		1 ч
32	Пищевые отравления, их предупреждение		1 ч
33	Ты - покупатель Права потребителя		1 ч

**4 класс:**

**Универсальные компетенции:** —умения организовывать собственную

34	Ты - покупатель Правила вежливости	<p>деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям</p>	1 ч
<b>4класс</b> 35-36	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни		2 ч
37-38	«У печи галок не считают»		2 ч
39	Помогаем взрослым на кухне		1 ч
40	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками		1 ч
41-42-43	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками		3 ч
44	Кухни разных народов		1 ч
45	Традиционные блюда		1 ч

	Болгарии и Исландии	<p>здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>— 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;</p> <p>— 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;</p> <p>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p>	
46	Традиционные блюда Японии и Норвегии		1 ч
47	Блюда жителей Крайнего Севера		1 ч
48	Традиционные блюда России		1 ч
49	Традиционные блюда Кавказа		1 ч
50	Традиционные блюда Кубани		1 ч
51	«Календарь» кулинарных праздников		1 ч
52	Кухни разных народов праздник		1 ч
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?		1 ч
54	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.		1 ч
55	Кулинарные традиции Древнего Египта		1 ч
56	Кулинарные традиции Древней Греции		1 ч

57	Кулинарные традиции Древнего Рима	<b>Предметными результатами</b>  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;	1 ч
58	Правила гостеприимства средневековья		1 ч
59 60	Как питались на Руси		2 ч
61	Традиционные напитки на Руси		1 ч
62	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов		1 ч
63	«Мелодии, посвящённые каше»		1 ч
64	«Продукты танцуют»		1 ч
65-66	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»		— 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.
67	Сахар его польза и вред	1 ч	
68	Путешествие по «Аппетитной стране»	1 ч	
		<b>Теоретических – 26 ч.</b>	<b>Практических – 84 ч.</b>

### Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
5. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

### **Список литературы, для детей.**

- 1.Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин.Н Путешествие с комнатными растениямиЛ., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника.М., Издательство АСТ, 2001с.