



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 175»  
городского округа Самара

Программа рассмотрена на  
заседании

МО «нач. классов»  
Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.  
Юсупова Председатель МО Юсупова С.Р.

«Проверено»

«30» 08 2022 г.  
Зам. директора по УВР  
Светлана Александровна

«Утверждаю»

Директор МБОУ Школы №175  
Г.Н. Булатова  
от 31.08.2022 г.  
М.П.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Предмет(курс) Разговор о правильном питании.

Класс 1-4

Количество часов по учебному плану 34 в год 1 в неделю.

Программа «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.-М.:  
Абрис, 2019

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

### Общая характеристика программы

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

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

**Цель программы**- 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;

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

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

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

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

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

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

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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

### **Описание места программы в учебном плане**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.**

**Режим занятий - вторая половина дня**

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

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

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **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.

**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»

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Разговор о правильном питании»**

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
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 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 вилок.
- 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».

### **Прогнозируемые результаты освоения программы**

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

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

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

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

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

- 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 поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

### **Метапредметные результаты:**

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

## Тематическое планирование

### 1-й год обучения

<b>Раздел курса, тема, примерное код-во час.</b>	<b>Предметное содержание</b>	<b>Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обуча-ся</b>	<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>
<b>1. Разнообразие питания.</b> Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки. Самые полезные продукты. 5ч.	Знакомство с программой, Какие продукты полезны и необходимы. Учатся выбирать самые полезные продукты.	Беседа. Экскурсия в столовую, в магазин. Работа в тетрадях. Сюжетно-ролевые игры.	
<b>2. Гигиена питания и приготовление пищи.</b> Как правильно есть(гигиена питания). Удивительное превращение пирожка. Твой режим питания. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. 10ч.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Познакомить как готовится пирожок. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания. Сюжетно-ролевая игра, соревнование, демонстрация удивительного превращения пирожка. Составление меню. Выполнение проекта «Плох обед, коли хлеба нет».	
<b>3. Рацион питания.</b> Почему полезно есть рыбу. Мясо и мясные блюда. Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу свое время. Как утолить жажду. Овощи, ягоды и	Важность разнообразного питания. Польза в пище рыбы, мяса, овощей и воды.	Беседа, игры, викторины. Конкурс рисунков.	

фрукты - витаминные продукты. 5ч.			
<b>4. Этикет.</b> Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. 8ч.	Учиться правильно накрывать на стол., пользоваться вилок и ножом.	Беседа. Игры, конкурсы, викторины.	
<b>5. Из истории русской кухни.</b> Народные праздники, их меню. Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Игра «Здоровое питание – отличное настроение». 5ч.	Знакомство с историей русской кухни, народными праздниками, подведение итогов.	.Беседа, игра, творческий отчет.	

### Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

### 2-й год обучения

<b>Раздел курса, тема, примерное кол-во час.</b>	<b>Предметное содержание</b>	<b>Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обуч-ся</b>	<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>
<b>1. Вводное занятие.</b> Вводное занятие. Повторение правил питания. 1ч.	Повторение правил питания.	Беседа, ролевые игры.	
<b>2. Путешествие по улице «Правильного питания».</b> Путешествие по улице «Правильного питания». Время есть булочки. 2ч.	Знакомство с вариантами полдника.	Игра, викторины, составление меню полдника.	
<b>3. Молоко и молочные продукты.</b> Оформление плаката	Значение молока и молочных	Работа в тетрадях, конкурс, викторина, оформление плаката,	

«Молоко и молочные продукты». Конкурс-викторина «Знатоки молока». Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». 3ч.	продуктов.	изготовление книжки-самоделки.	
<b>4. Продукты для ужина.</b> Пора ужинать. Практическая работа «Как приготовить бутерброды». Составление меню для ужина. 3ч.	Ужин, как обязательный компонент питания. Знакомство с вариантами ужина. Приготовление бутербродов.	Беседа. Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».	
<b>5. Витамины.</b> Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа «Значение витаминов в жизни человека». Морепродукты. 3ч.	Познакомить , где найти витамины в разные времена года.	Беседа, составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.	
<b>6. Вкусовые качества продуктов.</b> «На вкус и цвет товарища нет». Отгадай мелодию «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа «Из чего приготовлен сок». 3ч.	Познакомить с определением вкуса некоторых продуктов.	Беседа. Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.	
<b>7. Значение жидкости в организме.</b> Практическая работа «Из чего приготовлен сок». Как утолить жажду. Игра «Посещение музея воды». Праздник чая. 4ч.	Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игродемонстрация «Из чего готовят соки».	
<b>8. Разнообразное питание.</b> Что надо есть, чтобы стать сильнее. Практическая работа «Меню спортсмена». Практическая работа «Мой день». 3ч.	Знакомство с высококалорийными продуктами. Что надо есть, чтобы стать сильнее.	Работа в тетрадях. Составление второго завтрака в школе. Ролевые игры.	
<b>9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.</b> Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Практическая работа «Изготовление витаминного	Сообщение о пользе витаминных продуктов. Значение витаминов и	Беседа. Игра «Поле чудес». Оформление плаката. Изготовление книжки.	

салата». Поле чудес «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». Оформление плаката «Витаминная страна». Посадка лука. Каждому овощу свое время. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Инсценировка сказки «Вершки и корешки». Конкурс «Овощной ресторан». Игра «Наше питание». 11ч.	минеральных веществ в питании человека.		
<b>10. Подведение итогов.</b> Творческий отчет «Реклама овощей». 1ч	Подведение итогов.	Отчет о проделанной работе.	

### **Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- **основные правила питания;**
- **важность употребления в пищу разнообразных продуктов;**
- **роль витаминов в питании.**

#### **После 2-года обучающиеся должны уметь:**

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

### **3-й год обучения**

<b>Раздел курса, тема, примерное кол-во час.</b>	<b>Предметное содержание</b>	<b>Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обуч-ся</b>	<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>
<b>1. Вводное занятие.</b> Введение. Практическая работа. 2ч.	Обобщение имеющихся знаний. Об основах рационального питания.	Беседа. Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».	
<b>2. Состав продуктов</b> Из чего состоит	Знакомство с основными группами питательных	Оформление дневника здоровья. Составление меню.	

<p>наша пища. Практическая работа «Меню сказочных героев». 2ч.</p>	<p>веществ, из чего состоит наша пища.</p>	<p>Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».</p>	
<p><b>3. Питание в разное время года.</b> Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра «В гостях у тетюшки Припасихи». Конкурс кулинаров. 5ч.</p>	<p>Знакомство с блюдами в разное время года. Блюда национальной кухни.</p>	<p>Беседа. Ролевые игры., Оформление стенгазеты. Конкурс кулинаров.</p>	
<p><b>4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</b> Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». 4ч.</p>	<p>Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Рацион собственного питания.</p>	<p>Беседа. Оформление дневника «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».</p>	
<p><b>5. Приготовление пищи.</b> Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». 3ч.</p>	<p>Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.</p>	<p>Беседа. Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».</p>	
<p><b>6. В ожидании гостей.</b> Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол. 2ч.</p>	<p>Беседа «Как правильно накрыть стол», «Столовые приборы».</p>	<p>Беседы. Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».</p>	
<p><b>7. Молоко и молочные продукты.</b> Молоко и молочные</p>	<p>Роль молока в питании дете. Ассортимент молочных продуктов.</p>	<p>Беседа. Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.</p>	

продукты. Конкурс рисунков «Столовая будущего». Игра-исследование «Это удивительное молоко». Молочное меню. 4ч.			
<b>8. Блюда из зерна.</b> Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Конкурс «Венок из поговорок». Игра – конкурс «Хлебопеки». К.И.Чуковский «Федорино горе». Праздник «Хлеб всему голова». Повар – профессия древняя. Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». 9ч.	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	
<b>9. Проект «Хлеб всему голова».</b> Проект «Хлеб всему голова» 2ч.			
<b>10.Творческий отчет.</b> Подведение итогов. 1ч.	Подведение итогов.	Отчет о проделанной работе.	

### **Предполагаемые результаты 3-го 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.

#### 4-й год обучения

Раздел курса, тема, примерное кол-во час.	Предметное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обуч-ся	Цифровые образовательные ресурсы
1. Вводное занятие. 1ч.	Повторение правил питания	Беседа. Ролевые игры.	
2. Растительные продукты леса. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения. 3ч.	Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Беседа. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках».	
3. Рыбные продукты. Игра – приготовить из рыбы. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Эстафета поваров. Конкурс половиц поговорок. 4ч.	Что и как можно приготовить из рыбы. Важность употребления рыбных продуктов.	Беседа. Работа в тетрадях. Эстафета поваров « Рыбное меню». Конкурс рисунков « В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.	
4. Дары моря. Дары моря. Экскурсия в магазин морепродуктов. Оформление плаката «Обитатели моря». Викторина « В гостях у Нептуна». Меню из морепродуктов. 5ч.	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна».	
5. Кулинарное путешествие по России. Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус».	

<p>нашего края.          Практическая работа по составлению меню.          Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».          Игра – проект «Кулинарный глобус».          Праздник « Мы за чаем не скучаем».          6ч.</p>			
<p><b>6. Рацион питания.</b>          Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.          Составление недельного меню.          Конкурс кулинарных рецептов.          Конкурс « На необитаемом острове».          4ч.</p>	<p>Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».</p>	<p>Работа в тетрадях .          « Моё недельное меню»          Конкурс « На необитаемом острове».</p>	
<p><b>7. Правила поведения за столом.</b>          Как правильно вести себя за столом.          Практическая работа.          Изготовление книжки «Правила поведения за столом».          Накрываем праздничный стол.          4ч.</p>	<p>Как правильно вести себя за столом».          Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве».</p>	<p>Беседа. Работа в тетрадях.          Сюжетно – ролевые игры.</p>	
<p><b>8. Проектная деятельность.</b>          Выполнение проекта.          6ч.</p>	<p>Определение тем и целей проектов, форм их организации          Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.</p>	<p>Выполнение проектов по теме «_____».          Подбор литературы.          Оформление проектов.</p>	
<p><b>9. Подведение итогов о проделанной работе.</b>          1ч.</p>	<p>Подведение итогов.</p>	<p>Отчет о проделанной работе.</p>	

### **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-ого года обучения ученики 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, медиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

### **Список литературы для учителя:**

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- 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 растениями Л., 1974,254с

3. Кондова 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.