

Департамент социальной политики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»
г. Курган

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2019 года

Утверждаю:
Приказ № 128 от 02.09.2019 года
Директор – МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 45» г.
Кургана /Ю.В.Баинова/



Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1 классов

Составитель: Сабирова И.А., учитель начальных классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 45» г. Кургана, первая квалификационная категория

I. 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 Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. 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);

3. 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.

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.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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

- формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

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

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.

Факультативный 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 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.

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 у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.**, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю в 1 классе — 17 часов в год, 2 класс - 9 часов, 3 класс- 7 часов , 4 класс – 8 часов 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:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»

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;

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.

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

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.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (30 мин) каждую неделю.

Разнообразие питания

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. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи

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

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

Молоко и молочные продукты. 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

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».

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

| № за ня ти я | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Резуль тат | Формирование УУД |
|---------------------------------|--------------------------------|--|---|------------------------------------|--|--|---|--|
| 1 | Если хочешь быть здоров | <i>Познакомить</i> учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. | формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания | Здоровье, питание, правила питания | Урок-игра | Интегрирована на «Окружающий мир», 1 класс | -знать героев программы; -уметь называть полезные продукты | - <i>характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - <i>характеризовать</i> |
| 2 | Самые полезные продукты | <i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты | формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека | Продукты, блюда, здоровье | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» | Интегрирована на «Окружающий мир», 1 класс | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. | влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---|
| | | | формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | | | | | по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке |
| 3 | Как правильно есть | <i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены питания | развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием | Питание, здоровье, правила гигиены | Игра-обсуждение «Законны питания» | Интегрирована на Окружающий мир», 1 класс | -знать правил гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; | с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке |
| 4 | Удивительные превращения пирожка | <i>Дать</i> представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | формировать представление о роли регулярности питания для здоровья; формировать представление об основных требованиях к режиму питания | Здоровье, питание, режим | Соревнование Тест. | Интегрирована на Окружающий мир», 1 класс | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать | |
| 5 | Из чего | <i>Сформировать</i> | формировать | Завтрак, | Конкур | Интегрирована | Знать о | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|--|--|
| | варят каши, и как сделать кашу вкусной | у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде | режим, меню, каша, крупа | с «самая вкусная и полезная каша» | на Окружающий мир», 1 класс | компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. | |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет | <i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Урок – представление (театрализованной) | Интегрирована на Окружающий мир», 1 класс | Знать о ежедневном рационе питания школьника | |
| 7 | Полдник. Время есть булочки | <i>-познакомить</i> детей с вариантами полдника, дать | формировать представление о полднике как обязательной | Полдник, меню, хлебобулочные | Конкурс-викторина | Интегрирована на Окружающий мир», 1 | Знать о пользе молока и | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---|--|-------------------------------------|----------------------------------|---|---|--|
| | | представление о значении и роли молока | части ежедневного меню формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | изделия, молоко и молочные продукты | «Знаток и молока» | класс | молочных продуктах; | |
| 8 | Пора ужинать | <i>-формирование</i> представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина | Ужин, меню | Урок-практикум | Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. | |
| 9 | Где найти витамины весной | | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных | Витамины, фрукты, овощи | Урок - блиц-турнир «Где прячутся | Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс | | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|---|--------------------------|----------------------------------|---|---|--|
| | | | продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | | витамины» | | | |
| 10 | На вкус и цвет товарищей нет | <i>-познакомить</i> детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | Вкус, блюда, продукты | Урок-исследование | Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания | |
| 11 | Как утолить жажду | <i>-сформировать</i> представление о значении жидкости для организма человека, ценности | формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс | -знать о вреде газированных напитков, Знать о | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|-----------------------------------|-------------------------|---|--|--|
| | | разнообразных напитков | разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | | | | важности достаточного потребления воды | |
| 12 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | <i>-сформировать</i> представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание | Урок-игра «Мой день» | Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; -работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать |
| 13 | Каждому овощу — свое время | <i>-познакомить</i> детей с разнообразием овощей, их | развивать представление о пользе фруктов и овощей | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок - блиц-турнир «Где | Интегрирована на Окружающий мир» | Знать о пользе овощей ; | полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы |

| | | | | | | | | |
|---------|--|---|--|-----------------------------------|---|---------------------------------|---|--|
| | | полезными свойствами | формировать представление о сезонных фруктах и овощах | | прячутся витамины» | | уметь готовить витаминные салаты | <p>всего класса;добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</p> |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | <i>-познакомить</i> детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | Интегрирована «Окружающий мир», | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека | |
| 15 | Праздник урожая | <i>-закрепить</i> полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; | | Знать основные законы здорового питания | |
| 16 - 17 | Итоговое занятие «Здоровое | <i>-закрепить</i> полученные знания о | обобщить знания о правильном питании | Питание, здоровье, блюда | Выполнение проекта | | Знать основные | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|--|--|--|--------------------------|
| | питание – отличное настроение» | законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | | в по теме «Плох обед, если хлеба нет». | | законы здорового питания |
|--|---------------------------------------|---|--|--|--|--|--------------------------|

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

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

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения.

| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
|----------|----------------------------------|---|---|-------------------------|--|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие | Повторение правил питания | | | Ролевые игры | | | - <i>характеризовать</i> свойства некоторых |
| 2 | Пора ужинать | <i>-формирование</i> представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина | Ужин, меню | Урок-практикум | Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. | продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; |
| 3 | Где найти витамины весной | | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания | Витамины, фрукты, овощи | Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс | | <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>Формировать</i> умения |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--------------------------|----------------------------------|--|---|---|
| | | | растительной пищи | | | | | самооценки и самоконтроля; |
| 4 | Как утолить жажду | <i>-сформировать</i> представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | Интегрирова на Окружающ ий мир», 2 класс | -знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды | - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке |
| 5 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | <i>-сформировать</i> представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание | Урок- игра «Мой день» | Интегрирова на Окружающ ий мир», 2 класс | Знать, когда организм нуждается в дополнительно м количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; -работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; |
| 6 | На вкус и цвет товарище й нет | <i>-познакомить</i> детей с разнообразием вкусовых | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств | Вкус, блюда, продукты | Урок- исследование | Интегрирова на Окружающ ий мир», 2 | -знать, что школьнику важно соблюдать | - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|-----------------------------------|---|--|---|---|
| | | свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | | | класс | режим питания | учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 7 | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | -познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | Интегрирована на «Окружающий мир», 2 класс | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека | - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 8 | Каждому овощу — свое время | -познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | Интегрирована на «Окружающий мир», 2 класс | Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминные салаты | - слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------|--|---|--------------------------|--|---|---|---|
| | | | | | | | | поведения в школе и следовать им; |
| 9 | Праздник урожая | -закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; | Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс | Знать основные законы здорового питания | -делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; |

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 обучения должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
|---|----------------------------------|--|---|---|-------------------------------|---|---|---|
| 1 | Давайте познакомимся | <i>-обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; <i>-формирование</i> представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» | обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека | Здоровье, питание | Урок – викторина «поле чудес» | Интегрирована на Окружающий мир», 3 класс | Знать новых героев программы | ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно |
| 2 | Из чего состоит наша пища | <i>-формирование</i> представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья | формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Проектная деятельность | Интегрирована на Окружающий мир», 3 класс | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. | пересказывать небольшие тексты, называть их тему - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; <i>-работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--------------------------------|--|--|---|
| | | | формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | | | | | выполненное задание от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |
| 3 | Что нужно есть в разное время года | <i>-формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | формировать представление о сезонности питания — в рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Урок – совместный с родителями | Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс | Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов. | <i>определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке; |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | <i>- формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека расширять представление о | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли | |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|--|---------------------------------|--|---|--|
| | | | важности занятий спортом для здоровья | | | | питания и физической активности для здоровья человека. | |
| 5 | Где и как готовят пищу | <i>-формирование представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;</i> <i>-формировать навыки осторожного поведения на кухне.</i> | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. | |
| 6 | Как правильно накрыть стол | <i>-формирование представлений детей о предметах сервировки стола</i> | Развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | Сюжетно-ролевая игра | Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс | - знать правила сервировки стола, -уметь применять эти правила. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|---|------------------------|--|--|--|
| 7 | Молоко и молочные продукты | <i>-формирование представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.</i> | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты | Проектная деятельность | Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах | |
|---|-----------------------------------|--|---|---|------------------------|--|--|--|

Предполагаемые результаты 3-го года обучения 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 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

| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
|---|--------------------------------------|--|--|---|------------------------|--|--|------------------|
| 1 | Вводное занятие | Повторение правил питания | | | Ролевые игры | | | |
| 2 | Блюда из зерна | - <i>формирование</i> представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс | Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна | |
| 3 | Какую пищу можно найти в лесу | - <i>формирование</i> знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--------------------|------------------------------|--|---|--|
| | | включения их в рацион питания | ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | | | | опасных для здоровья. | |
| 4 | Что и как можно приготовить из рыбы | - <i>формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд; | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбы формировать представление о природных ресурсах своего края | Рыба, рыбные блюда | Викторина «По рыбным местам» | Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 5 | Дары моря | - <i>формирование</i> представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии | Морепродукты | Проектная деятельность | Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма | - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------------------|---|--|--|
| | | | блюд, которые могут быть из них приготовлены формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | | | | | учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; |
| 6 | «Кулинарное путешествие» по России | <i>-формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</i> | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд | |
| 7. | Что можно приготовить, если | <i>-формирование представлений о блюдах,</i> | расширять представление о блюдах, которые | Кулинария, питание, здоровье, | Урок-презентация | Интегрирована на «Окружающ | Знать об основных требованиях, | - делать предварительный отбор |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|------------------------|--|--|--|
| | выбор продуктов ограничен | которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи | блюда | | ий мир», 4 класс | которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать |
| 8 | Как правильно вести себя за столом | <i>-формирование</i> представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка | Проектная деятельность | Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс | Знать и уметь применять правила поведения за столом | новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | небольшие тексты, называть их тему; |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

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.

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

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

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

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.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

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

- компьютер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

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.