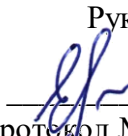


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
г. Киров Калужской области**

РАССМОТРЕНО на заседании
МО классных руководителей»
Руководитель МО

 /Егорова Н.Н.
Протокол №1 от 31 .08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

 / Потапова С.А./

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «СОШ №7»



/ Скитихина Е.А. /
Приказ № 47 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
для обучающихся 1 – 4 классов

г. Киров, 2023г.

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 «б» 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.
4. Плана по внеурочной деятельности МКОУ «СОШ №7»;
5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МКОУ «СОШ №7» по реализации ФГОС
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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 32 часа в год, 2-4 классы - 33 часа в год.

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

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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.

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
<p>1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; • овладение установками, нормами и правилами правильного питания; • готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; • умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; • умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. 	
<p>2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</p>	
<p>Коммуникативные УУД</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); • владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. 	<ul style="list-style-type: none"> • использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); • владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; • формулирование собственного мнения; • умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • умение учитывать разные

	<p>мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; • умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Регулятивные УУД

<ul style="list-style-type: none"> • понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; <p>осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Познавательные УУД

<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>письменной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. 	<p>(в первую очередь текстов);</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; • установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; • построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; • выделение существенных признаков и их синтеза.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Первый уровень результатов «ученик научится»

облю
дать
гиги
ену
пита
ния;

- о
ри
ен
ти
ро
ва
ть
ся
в
пр
од
ук
та
х
пи
та
ни
я
(П
ол
ез
н
ые
и
вр
ед
н
ые

3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

продукты, ассортимент продуктов);

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;

- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

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 курса внеурочной деятельности 1-й год обучения

Содержание	Теория	Виды и формы деятельности
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у 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	Игры, конкурсы, викторины.

	кашу». Различные варианты завтрака.	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.

2-й год обучения

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

12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.
------------------------	--	-----------------------------

3-й год обучения

Содержание	Теория	Виды и формы деятельности
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.		

4-й год обучения

Содержание	Теория	Виды и формы деятельности
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		

Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	6	6	6
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	10	10	10
3.	Этикет	7	7	7	7
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	5	5	5
Итого		32	33	33	33

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. 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

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 вилкой.

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

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

№ п/п	Наименование темы занятий	Дата
1	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	
2	Из чего состоит наша пища	
3	Полезные и вредные привычки питания	
4	Самые полезные продукты	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	
6	Удивительное превращение пирожка	
7	Твой режим питания	
8	Из чего варят каши	
9	Как сделать кашу вкусной	
10	Плох обед, коли хлеба нет	
11	Хлеб всему голова	
12	Полдник	
13	Время есть булочки	
14	Пора ужинать	
15	Почему полезно есть рыбу	
16	Мясо и мясные блюда	
17	Где найти витамины зимой и весной	
18	Всякому овощу – свое время	
19	Как утолить жажду	
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	

21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	
22	На вкус и цвет товарищей нет	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
25	Каждому овощу – свое время	
26	Народные праздники, их меню	
27	Народные праздники, их меню	
28	Как правильно накрыть стол.	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	
30	Щи да каша – пища наша	
31	Что готовили наши прабабушки.	
32 - 33	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	

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

№ п/п	Наименование темы занятий	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	
3.	Время есть булочки.	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	
7.	Пора ужинать	
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	
9.	Составление меню для ужина.	
10	Значение витаминов в жизни человека.	
11	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	
12.	Морепродукты.	
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	
16.	Как утолить жажду	
17.	Игра «Посещение музея воды»	
18.	Праздник чая	
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	
21.	Практическая работа «Мой день»	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	
26.	Посадка лука.	
27.	Каждому овощу свое время.	
28.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	

31.	Игра: «Наше питание»	
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	
33-34	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	

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

№ п/п	Наименование темы занятий	Дата
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	
2.	Викторина «Поле чудес».	
3.	Из чего состоит наша пища	
4.	Игра «Меню сказочных героев»	
5.	Что нужно есть в разное время года	
6.	Оформление дневника здоровья	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	
9	Конкурс кулинаров	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
11	Составление меню для спортсменов	
12	Оформление дневника «Мой день»	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	
14	Где и как готовят пищу	
15	Экскурсия в столовую.	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	
17	Как правильно накрыть стол.	
18	Игра накрываем стол	
19	Молоко и молочные продукты	
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	
22	Молочное меню	
23	Блюда из зерна	
24	Путь от зерна к батону	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	
28	Праздник «Хлеб всему голова»	
29	Повар – профессия древняя.	
30	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».	
31	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	
32	Творческий отчет.	
33 -34	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	

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

№ п/п	Наименование темы занятий	Дата
1.	Вводное занятие	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	
3.	Правила поведения в лесу	
4.	Лекарственные растения	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	
7.	Эстафета поваров	
8.	Конкурс половиц поговорок	
9.	Дары моря.	
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	
13.	Меню из морепродуктов	
14.	Кулинарное путешествие по России.	
15.	Традиционные блюда нашего края	
16.	Практическая работа по составлению меню	
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	
21.	Составление недельного меню	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	
24.	Как правильно вести себя за столом	
25.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	
26.	Накрываем праздничный стол	
27.	Накрываем праздничный стол	
28.	Блюда из картошки.	
29.	Этикет.	
30.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	
31.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	
32.	Викторина по изученным темам.	
33-34.	Подведение итогов.	

Методическое обеспечение программы

Оборудование и обеспечение программы

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

- компьютер, мультимедиапроектор;

V. Список использованной 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