



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА

155330, Ивановская область, г.Вичуга, ул. Володарского, д. 14, тел. (49354) 2-31-66

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ М.В. Костерина  
Приказ № 295-о от 01.09.2023 г.

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа учебного курса

«Правильное питание»

1-4 класс

Год составления РП – 2023 г.  
Срок реализации РП – 2027 г.

Направление: физкультурно-оздоровительное, социальное.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Правильное питание» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 г. (ст.43, ст.44) (в действующей редакции);

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.36.48-20, СанПиН 1.2.3685-21.), утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08. 2020 г. N442;

Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18.03. 2022 г. № 1/22);

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.: Nestle, 2016.

Плана по внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 13;

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МБОУ СОШ № 13

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).

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

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

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей, поэтому 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, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова.-М.: Nestle, 2016., в которой бы он мог выполнять задания.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Правильное питание» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

**Тематика курса** охватывает различные аспекты рационального питания:

Разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,

2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

Гигиена питания:

«Как правильно есть»;

Режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

Культура питания:

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;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Развитие познавательных интересов.

Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.

Развитие самосознания младшего школьника как личности.

Уважение к себе.

Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.

Иметь и выражать свою точку зрения.

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

### «Правильное питание»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие 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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

### Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### Из истории русской кухни (17ч)

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

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:



знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

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

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

### Содержание программы «Правильное питание»

#### 1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1.Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2.Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3.Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу».	Игры, конкурсы, викторины.

	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.

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  
«Правильное питание»  
1-й год обучения

п/п	Тема занятия	Всего часов	ЭОР
1	Если хочешь быть здоров	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2	Из чего состоит наша пища	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3	Полезные и вредные привычки	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4	Самые полезные продукты	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6	Удивительное превращение пирожка	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
7	Твой режим питания	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
8	Из чего варят каши	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

9	Как сделать кашу вкусной	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
11	Хлеб всему голова	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
12	Полдник	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
13	Время есть булочки	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
14	Пора ужинать	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
15	Почему полезно есть рыбу	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
16	Мясо и мясные блюда	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
17	Где найти витамины зимой и весной	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
18	Всякому овощу – свое время	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
19	Как утолить жажду	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
25	Каждому овощу – свое время	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
26-27	Народные праздники, их меню	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
28	Как правильно накрыть стол.	1	Единая коллекция ЦОР

			<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
30	Щи да каша – пища наша	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
33	Праздник урожая Творческий отчет	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

Содержание программы «Правильное питание»  
2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды,	Беседа «О пользе витаминных	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»

фрукты – витаминные продукты.	продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	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.

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  
«Правильное питание»  
2-й год обучения.

п/п	Тема занятий.	Всего часов	ЭОР
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.	Время есть булочки.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Изготовление книжки-	1	Единая коллекция ЦОР

	самodelки «Кладовая народной мудрости»		<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
7.	Пора ужинать	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
9.	Составление меню для ужина.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
11	Практическая работа.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
12.	Морепродукты.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
13.	Отгадай мелодию.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
16.	Как утолить жажду	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
18.	Праздник чая	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
21.	Практическая работа «Мой день»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
26.	Посадка лука.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
27.	Каждому овощу свое время.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
28-29.	Инсценирование сказки вершки и корешки	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
30.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
32.	Проект	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
33-34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

Содержание программы «Правильное питание»  
3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Рольевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная

занимаешься спортом.	собственного питания.	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.		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения 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

#### Календарно-тематическое планирование

#### «Правильное питание»

#### 3-й год обучения

п/п	Тема занятий.	Всего часов	ЭОР
1.	Введение	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
2.	Практическая работа.	1	Единая коллекция ЦОР



			<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.	Из чего состоит наша пицца	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.	Практическая работа «меню сказочных героев»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5.	Что нужно есть в разное время года	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Оформление дневника здоровья	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пицци	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
9	Конкурс кулинаров	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
11	Составление меню для спортсменов	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
12	Оформление дневника «Мой день»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
14	Где и как готовят пищу	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
15	Экскурсия в столовую.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
17	Как правильно накрыть стол.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
18	Игра накрываем стол	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
19	Молоко и молочные продукты	1	Единая коллекция ЦОР

			<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
20	Экскурсия на молокозавод	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
22	Молочное меню	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
23	Блюда из зерна	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
24	Путь от зерна к батону	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
27-28	Выпуск стенгазеты	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
31-32	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
33-34	Подведение итогов Творческий отчет	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

Содержание программы «Правильное питание»  
4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика»

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

Календарно – тематическое планирование  
« Правильное питание»  
4-й год обучения

№ п/п	Тема занятий.	Всего часов	ЭОР
1.	Вводное занятие	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.	Правила поведения в лесу	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.	Лекарственные растения	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
7.	Эстафета поваров	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
8.	Конкурс половиц поговорок	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
9.	Дары моря.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
13.	Меню из морепродуктов	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
15.	Традиционные блюда нашего края	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
16.	Практическая работа по составлению меню	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
21.	Составление недельного меню	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
24.	Как правильно вести себя за столом	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
25.	Практическая работа	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
26- 27.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
28	Накрываем праздничный стол	1	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
29- 32	Проект	4	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
33- 34	Подведение итогов Творческий отчет	2	Единая коллекция ЦОР <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

#### 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, принтер, сканер, 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.