

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов имени Княжны Ольги Николаевны Романовой»
г. Новый Оскол Белгородской области

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей МБОУ «СОШ № 1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой» г. Новый Оскол	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МБОУ «СОШ № 1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой» г. Новый Оскол Белгородской области _____/_____/_____ 20__ г. ____	ПРИНЯТО на заседании педагогического совета МБОУ «СОШ № 1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой» г. Новый Оскол Белгородской области Протокол от ____ г. ____ № ____	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ № 1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой» г. Новый Оскол Белгородской области  И. И. Дудникова Приказ от ____ г. № ____
---	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
на уровне начального общего образования
(базовый уровень)

Составитель
учитель
МБОУ «СОШ №1
с УИОП имени Княжны
Ольги Николаевны Романовой»
г. Новый Оскол Белгородской области
Кобзарева Наталья Евгеньевна

Программа внеурочной деятельности: «Разговор о правильном питании»

Тип: Модифицированная.

Составлена на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академиком РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Направление внеурочной деятельности: социальное.

Срок реализации: 4 года обучения

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического

совета от « 20 _____ г., протокол № _____

Председатель И.И. Дудникова

подпись Ф.И.О.



Пояснительная записка

Модифицированная рабочая программа составлена на основе 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, 2014

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);
- деятельности 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.

1. Общая характеристика факультативного курса

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 предьявляемых 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.

Сроки реализации программы: 4 года, 1-4 класс.

Занятия проводятся в форме игры, беседы, экскурсии, иллюстрирования 1 раз в неделю -1 час, 33 часа в год в 1 классе и 34 часа в год в 2-4 классах.

Содержание факультативного курса «Разговор о правильном питании»

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ *разнообразия 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 кашу 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»;

Ожидаемые результаты изучения курса

Личностные УДД:

проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; овладение установками, нормами и правилами правильного питания; готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучения различными 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.

Метапредметные УДД :

способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способность к сотрудничеству и коммуникации; способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику; способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметные:

рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания; оценка технологических свойств сырья и областей их применения; владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле; формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены; планирование технологического процесса труда.

выраженная готовность в потребности здорового питания; осознание ответственности за качество правильного питания. дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания; освоение навыков сервировки стола. публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Содержание курса

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей.

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочую тетрадь для учащихся: «Две недели в лагере здоровья»

Методические пособия для педагогов

Буклеты для родителей

Плакаты

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

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.

Способы проверки: входной, промежуточный, итоговый

Формы контроля

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

- . Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
 - оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
 - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой кружка. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадах, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадах, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.

7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

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

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Входной контроль. Рисунки на тему: «Что я знаю о правильном питании?»»	1	
3	Питание в семье	1	
4	Оформление плаката любимых продукты и блюда	1	
5	Полезные продукты	1	
6	Экскурсия в магазин.	1	
7	Оформление дневника.	1	
8	Загадки про овощи и фрукты и другие продукты.	1	
9	Игра – викторина «Самые полезные продукты».	1	
10	Правила питания.	1	
11	Гигиена питания.	1	

12	Работа с дневником правильного питания.	1	
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	
14	Промежуточный контроль. Выставка рисунков «Мы за правильное питание»	1	
15	Удивительное превращение пирожка.	1	
16	Режим питания школьника.	1	
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	
18	Беседа по теме «Режим питания».	1	
19	Из чего варят кашу.	1	
20	Разнообразие каш для завтрака.	1	
21	Составление меню для завтрака.	1	
22	Конкурс - викторина «Самая вкусная, полезная каша»	1	
23	«Плох обед, если хлеба нет»	1	
24	Экскурсия в хлебный отдел.	1	
25	Составление меню обеда.	1	
26	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	
27	Секреты обеда.	1	
28	Как хлеб пришел к нам на стол.	1	
29	Картофель - второй хлеб.	1	
30	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	
31-	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	
32			
33	Итоговый контроль. Викторина «Азбука питания»	1	

2.2 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

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 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 тетрадах, 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 тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, 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.

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

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Входной контроль. Анкетирование на тему «Завтракаешь ли ты?» Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молока и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс-викторина «Знатоки молока».	1	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	
7.	Пора ужинать	1	
8.	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11	Практическая работа «Изготовление витаминного салата» (из фруктов)	1	

12.	Морепродукты.		1	
13.	Промежуточный контроль. Загадки об овощах и фруктах.		1	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»		1	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»		1	
16.	Как утолить жажду		1	
17.	Игра «Посещение музея воды»		1	
18.	Праздник чая		1	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее		1	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»		1	
21.	Практическая работа «Мой день»		1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты		1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата» (из овощей)		1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»		1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»		1	
26.	Посадка лука.		1	
27.	Каждому овощу свое время.		1	
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»		1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»		1	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		1	
31-32	Итоговый контроль. Проект «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»		2	
33	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».		1	

3.2 Предлагаемые результаты 2-го года обучения.
Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»
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 пицца». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пицца».
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	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».

	сильнее». Рацион собственного питания.	
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.		

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

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение	1	
2.	Входной контроль. Викторина «Азбука питания»	1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	
4.	Практическая работа «меню сказочных героев»	1	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	
6.	Оформление дневника здоровья	1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
9	Конкурс кулинаров	1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
11	Составление меню для спортсменов	1	
12	Оформление дневника «Мой день»	1	
13	Промежуточный контроль. Викторина «Все о спорте»	1	
14	Где и как готовят пищу	1	
15	Экскурсия в столовую.	1	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17	Как правильно накрыть стол.	1	
18	Игра накрываем стол	1	
19	Молоко и молочные продукты	1	

20	Экскурсия на молокозавод	1	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
22	Молочное меню	1	
23	Блюда из зерна	1	
24	Путь от зерна к батону	1	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	
27	Выпуск стенгазеты	1	
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	
29	Экскурсия на хлебокомбинат	1	
30-32	Итоговый контроль. Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	4	
33	Подведение итогов	1	

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.

Содержание программы кружка
«Разговор о правильном питании»
4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадах. 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 тетрадах 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 тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадах Конкурс – рисунок «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
« Разговор о правильном питании»
4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Входной контроль. Конкурс загадок и рисунков «Дары леса».	1	
3	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
4	Правила поведения в лесу	1	
5	Лекарственные растения	1	
6	Игра «Что можно приготовить из рыбы»	1	
7.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	
8	Эстафета поваров	1	
9	Конкурс половиц поговорок	1	
10	Дары моря.	1	
11.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	
12	Промежуточный контроль. Оформление плаката «Обитатели моря»	1	
13	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	
14	Меню из морепродуктов	1	
15.	Кулинарное путешествие по России.	1	
16	Традиционные блюда нашего края	1	
17	Практическая работа по составлению меню	1	
18	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	
19	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	

20	Праздник « Мы за чаем не скупаем»	1	
21	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
22	Составление недельного меню	1	
23	Конкурс кулинарных рецептов	1	
24	Конкурс « На необитаемом острове»	1	
25	Как правильно вести себя за столом	1	
26	Практическая работа	1	
27-29	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	3	
30	Накрываем праздничный стол. Итоговый контроль	1	
31	Проект «Пишем кулинарную книгу» Подведение итогов	1	

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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) гербарии ; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомagniтофон и др.) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подающему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшего развитие. Этому в значительной мере способствует деятельность, практико-

ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся прежде всего набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Библиография.

1. Буюнова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
4. Витамины/ Под ред. Смирнова М.П.-М.: Медицина, 1974.140 с.
5. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. – С-Пб., 1997
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 1 - 15 июля/ 2005. с. 16-28
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1 - 15 августа/ 2004. с. 5-8
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1 - 15 августа/ 2005. с. 5-47
9. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
10. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
11. Ладого К.С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
12. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.

Календарно-тематическое планирование кружка

**«Разговор о правильном питании»
1-й год обучения**

п/п	Содержание занятия	Всего часов	В том числе		Сроки прохождения материала
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Входной контроль. Рисунки на тему: «Что я знаю о правильном питании?»	1		1	
3	Питание в семье	1	1		
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1		1	
5	Полезные продукты	1	1		
6	Экскурсия в магазин.	1		1	
7	Оформление дневника.	1		1	
8	Загадки про овощи и фрукты и другие продукты.	1	1		
9	Игра – викторина «Самые полезные продукты».	1		1	
10	Правила питания.	1	1		
11	Гигиена питания.	1	1		
12	Работа с дневником правильного питания.	1		1	
13	Практическое занятие «Законы питания».	1		1	
14	Промежуточный контроль. Выставка рисунков	1		1	

	« Мы за правильное питание»					
15	Удивительное превращение пирожка.	1	1			
16	Режим питания школьника.	1	1			
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1			1	
18	Беседа по теме «Режим питания».	1	1			
19	Из чего варят кашу.	1	1			
20	Разнообразие каш для завтрака.	1	1			
21	Составление меню для завтрака.	1			1	
22	Конкурс - викторина «Самая вкусная, полезная каша»	1			1	
23	«Плох обед, если хлеба нет»	1	1			
24	Экскурсия в хлебный отдел.	1			1	
25	Составление меню обеда.	1			1	
26	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1			1	
27	Секреты обеда.	1	1			
28	Как хлеб пришел к нам на стол.	1	1			
29	Картофель - второй хлеб.	1	1			
30	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1			1	
31	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	1		1	
32						
33	Итоговый контроль. Викторина «Азбука питания»	1			1	
	Всего часов:	33	16		17	

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

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	В том числе		Сроки прохождения материала
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1		
2.	Входной контроль. Анкетирование на тему «Завтракаешь ли ты?» Путешествие по улице правильного питания.	1	1		
3.	Время есть булочки.	1	1		
4.	Оформление плаката молока и молочные продукты.	1		1	
5.	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1		1	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		1	
7.	Пора ужинать	1	1		
8.	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	1		1	
9.	Составление меню для ужина.	1	1		
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	1		

11	Практическая работа «Изготовление витаминного салата» (из фруктов)	1		1	
12.	Морепродукты.	1	1		
13.	Промежуточный контроль. Загадки об овощах и фруктах.	1		1	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	1		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1	
16.	Как утолить жажду	1	1		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1		1	
18.	Праздник чая	1	1		
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	1		
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1		1	
21.	Практическая работа «Мой день»	1		1	
22.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата» (из овощей)	1	1		
23.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1	
26.	Посадка лука.	1		1	
27.	Каждому овощу свое время.	1	1		
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1		1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1	
31-32	Итоговый контроль. Проект «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	2	1	1	

33-	Подведение итогов. Творческий отчет	2		2	
34.	«Реклама овощей».				
	Всего часов	34	14	20	

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Разговор о правильном питании»**

3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов	В том числе		Сроки прохождения материала
			Теория	Практика	
1.	Введение	1	1		
2.	Входной контроль. Викторина «Азбука питания»	1		1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	1		
4.	Практическая работа «меню сказочных героев»	1		1	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	1		
6.	Оформление дневника здоровья	1		1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		1	
9	Конкурс кулинаров	1		1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1		

11	Составление меню для спортсменов	1			1	
12	Оформление дневника «Мой день»	1	1			
13	Промежуточный контроль. Викторина «Все о спорте»	1			1	
14	Где и как готовят пищу	1	1			
15	Экскурсия в столовую.	1			1	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1			1	
17	Как правильно накрыть стол.	1	1			
18	Игра накрываем стол	1			1	
19	Молоко и молочные продукты	1	1			
20	Экскурсия в молочный отдел	1			1	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1			1	
22	Молочное меню	1	1			
	Блюда из зерна					
23	Путь от зерна к батону	1	1			
	Конкурс «Венок из пословиц»					
24	Игра – конкурс «Хлебопеки» (лепка изделий из соленого теста)	2	1		1	
	Выпуск стенгазеты	1			1	
25	Конкурс рисунков «Хлеб всему голова»	1			1	
26	Экскурсия на хлебокомбинат	1			1	
27	Итоговый контроль. Оформление проекта «Хлеб- всему голова»		1			
28	Подведение итогов	1			1	
	Всего часов	28	10		18	

Календарно – тематическое планирование
« Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	В том числе		Сроки прохождения материала
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		3.09
2	Входной контроль. Конкурс загадок и рисунков «Дары леса».	1		1	10.09
3	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		17.09
4	Правила поведения в лесу	1	1		24.09
5	Лекарственные растения	1	1		1.10
6	Игра «Что можно приготовить из рыбы?»	1		1	8.10
7	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		1	15.10

8	Проект «Блюда из рыбы»	1			1	22.10
9	Конкурс пословиц поговорок	1			1	5.11
10	Дары моря.	1	1			12.11
11	Экспурсия в магазин морепродуктов	1			1	19.11
12	Оформление плаката «Обитатели моря»	1			1	26.11
13	Викторина «В гостях у Нептуна»	1			1	3.12
14	Промежуточный контроль. Меню из морепродуктов	1			1	10.12
15	Кулинарное путешествие по России.	1	1			17.12
16	Традиционные блюда нашего края	1	1			24.12
17	Практическая работа по составлению меню	1			1	14.01
18	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1			1	21.01
19	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1			1	28.01
20	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1			1	4.02
21	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1			11.02
22	Составление недельного меню	1			1	18.02
23	Конкурс кулинарных рецептов	1			1	25.02
24	Конкурс «На необитаемом острове»	1			1	4.03
25	Как правильно вести себя за столом	1	1			11.03
26	Практическая работа Правила этикета	1			1	18.03
27-28	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	2	1		1	1.04, 8.04
29-30	Накрываем праздничный стол Складывание салфеток для праздничного стола	2	1		1	15.04 22.04

31	Итоговый контроль.	3	2	2	29.04
32	Проект «Пишем кулинарную книгу»				13.05
33	Подведение итогов				13.05
	Всего часов	33	12	21	20.05