

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 им. Б.Н.Куликова
г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
Протокол педсовета
От 28.08.2023 №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
Андреева Ю.Е.
Приказ от 30.08.2023 №477



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Название курса: Здоровое питание
Класс: 1 а, 1 б, 1 в, 1 г
Учитель: Кириченко А. С.
Количество часов: 33 ч.

г.Семикаракорск
2023 г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей. 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 внеурочной деятельности «Здоровое 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-исследовательский характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Здоровое 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.

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

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

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также

используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. 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 (исследовательский) – творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Здоровое питание» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю (34 недели).

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 внеурочной деятельности «Здоровое питание» 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 обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся 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 предложенных 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
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Здоровое питание»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

| № п/п | Раздел | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|-------|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1. | Разнообразие питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи | 10 | 12 | 12 | 14 |
| 3. | Этикет | 8 | 8 | 8 | 6 |
| 4. | Рацион питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Из истории русской кухни. | 5 | 4 | 4 | 4 |

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

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

Из истории русской кухни (17ч)

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

В 1 – м классе:

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

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

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

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

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

В 4 м классе:

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

навыки, связанные с этикетом в области питания;

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

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

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

Содержание программы «Здоровое 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». 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 «Здоровое питание» 1-й год обучения

| п/п | Содержание занятия | Дата | | | |
|-------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 1 а | 1 б | 1 в | 1 г |
| 1 | Если хочешь быть здоров | 5.09 | 6.09 | 1.09 | 6.09 |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 12.09 | 13.09 | 8.09 | 13.09 |
| 3 | Полезные и вредные привычки | 19.09 | 20.09 | 15.09 | 20.09 |
| 4 | Самые полезные продукты | 26.09 | 27.09 | 22.09 | 27.09 |
| 5 | Как правильно есть (гигиена питания) | 3.10 | 4.10 | 29.09 | 4.10 |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 10.10 | 11.10 | 6.10 | 11.10 |
| 7 | Твой режим питания | 17.10 | 18.10 | 13.10 | 18.10 |
| 8 | Из чего варят каши | 24.10 | 25.10 | 20.10 | 25.10 |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 7.11 | 8.11 | 27.10 | 8.11 |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 14.11 | 15.11 | 10.11 | 15.11 |
| 11 | Хлеб всему голова | 21.11 | 22.11 | 17.11 | 22.11 |
| 12 | Полдник | 28.11 | 29.11 | 24.11 | 29.11 |
| 13 | Время есть булочки | 5.12 | 6.12 | 1.12 | 6.12 |
| 14 | Пора ужинать | 12.12 | 13.12 | 8.12 | 13.12 |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 19.12 | 20.12 | 15.12 | 20.12 |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 26.12 | 27.12 | 22.12 | 27.12 |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 9.01 | 10.01 | 12.01 | 10.01 |
| 18 | Всякому овощу – свое время | 16.01 | 17.01 | 19.01 | 17.01 |
| 19 | Как утолить жажду | 23.01 | 24.01 | 26.01 | 24.01 |
| 20-21 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 30.01 6.02 | 31.01 7.02 | 2.02 9.02 | 31.01 7.02 |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 13.02 | 14.02 | 16.02 | 14.02 |
| 23-24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 27.02 5.03 | 28.02 6.03 | 1.03 15.03 | 28.02 6.03 |
| 25 | Каждому овощу – свое время | 12.03 | 13.03 | 13.03 | 13.03 |
| 26-27 | Народные праздники, их меню | 19.03 2.04 | 20.03 3.04 | 22.03 5.04 | 20.03 3.04 |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 9.04 | 10.04 | 12.04 | 10.04 |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилок и | 16.04 | 17.04 | 19.04 | 17.04 |

| | | | | | |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|
| | ножом | | | | |
| 30 | Щи да каша – пища наша | 23.04 | 24.04 | 26.04 | 24.04 |
| 31- | Что готовили наши прабабушки. | 7.05 | 8.05 | 3.05 | 8.05 |
| 32 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 14.05 | 15.05 | 17.05 | 15.05 |
| 33 | Праздник урожая | 21.05 | 22.05 | 24.05 | 22.05 |

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 «Здоровое 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 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 «Здоровое питание»
2-й год обучения.**

| № п/п | Содержание 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. | | | | |
| 12. | Морепродукты. | | | | |
| 13. | Отгадай мелодию. | | | | |
| 14. | «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, что бы 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. | КВН «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» | | | | |
| 30-31 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | | | | |
| 32-33 | Проект | | | | |
| 34 | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | | | | |
| | ИТОГО | | | | |

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

Содержание программы «Здоровое 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 | 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. | | |

Календарно-тематическое планирование «Здоровое питание»

3-й год обучения

| п/п | Содержание занятий | | Дата |
|-----|--|--|------|
| 1. | Введение | | |
| 2. | Практическая работа. | | |
| 3. | Из чего состоит наша пища | | |
| 4. | Практическая работа «еню 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. | Экскурсия на молокозавод | | |
| 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» | | |
| 27-28 | Выпуск стенгазеты | | |
| 29 | Праздник «Хлеб всему голова» | | |
| 30 | Экскурсия на хлебкомбинат | | |
| 31-33 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | | |
| 34 | Подведение итогов | | |

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.

Содержание программы « Здоровое 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 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 | | |

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

| № п/п | Содержание занятия | Всего часов | Дата |
|-------|--------------------------------|-------------|------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 | |
| 4. | Лекарственные растения | 1 | |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 1 | |
| 6. | Конкурсов рисунков»В подводном царстве» | 1 | |
| 7. | Эстафета поваров | 1 | |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 1 | |
| 9. | Дары моря. | 1 | |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | |
| 11. | Оформление плаката « Обитатели моря» | 1 | |
| 12. | Викторина « В гостях у Нептуна» | 1 | |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 | |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 | |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 | |
| 17. | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | 1 | |
| 18. | Игра – проект « Кулинарный глобус» | 1 | |
| 19. | Праздник « Мы за чаем не скушаем» | 1 | |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | |
| 21. | Составление недельного меню | 1 | |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | |
| 23. | Конкурс « На необитаемом острове» | 1 | |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 | |
| 25. | Практическая работа | 1 | |
| 26-27 | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 2 | |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 | |
| 29-32 | Проект | 4 | |
| 33-34 | Подведение итогов | 2 | |

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.

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

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 внеурочной деятельности «Здоровое питание» 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 «Здоровое питание» 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.