

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1»,

г. Малоярославец

Малоярославецкого района

Калужской области

Программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Возраст детей: 1 – 4 классы

Направление: общеоздоровительное.

Составитель: учитель начальных классов

МОУ средняя школа №1

г. Малоярославца

Федотова Г.А.

Малоярославец

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1 классов.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья», предназначенных для учеников 3 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» предназначена для учеников 4 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

ЦЕЛЬ – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

«Разговор о правильном питании» 1 класс включает в себя разделы:

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
3. Режим питания.
4. Энергия пищи.
5. Где и как мы едим.
6. Ты – покупатель.
7. Ты готовишь себе и друзьям.
8. Кухни разных народов.
9. Кулинарная история.
10. Как питались на Руси и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие.

Предполагаемый результат:

- 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.

«Две недели в лагере здоровья» 2-3 класс включает:

Разнообразие питания:

1. Из чего состоит наша пища
2. Что нужно есть в разное время года
3. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. Где и как готовят пищу
2. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

Этикет:

1. Как правильно накрыть стол
2. Как правильно вести себя за столом

Рацион питания:

1. Молоко и молочные продукты

2. Блюда из зерна
3. Какую пищу можно найти в лесу
4. Что и как приготовить из рыбы
5. Дары моря

Традиции культура питания:

Кулинарное путешествие по России

Предполагаемый результат:

1. полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
2. дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
3. дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- 4.

«Формула правильного питания» 4 класс включает в себя разделы:

1. Здоровье — это здорово
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны
3. Режим питания
4. Энергия пищи
5. Где и как мы едим
6. Ты — покупатель
7. Ты готовишь себе и друзьям
8. Кухни разных народов
9. Кулинарная история
10. Как питались на Руси и в России
11. Необычное кулинарное путешествие
12. Составляем формулу правильного питания

Использование комплекта направлено на **достижение следующих результатов:**

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы следует познакомить взрослых членов семьи с содержанием программы, объяснить цели и задачи. В дальнейшем следует привлекать родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие для успешной реализации задач программы.

Формирование универсальных учебных действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- Формирование умения 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.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;

- формирование умения слушать и вступать в диалог;

- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;

- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;

- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

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.

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

Календарно-тематическое планирование

«Разговор о правильном питании» 1 класс

1 час в неделю по понедельникам

33 часа

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Вводное занятие. Знакомство с понятием «Здоровье».		
2	Гигиена и режим питания Если хочешь быть здоров. Питание – основа здорового образа жизни.		
3	Самые полезные продукты. Продукты ежедневного рациона.		
4	Самые полезные продукты. Продукты, которые нужно есть иногда.		
5	Самые полезные продукты. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».		
6	Как правильно есть. Основные правила гигиены питания, важность их соблюдения. Меню.		
7	Как правильно накрыть стол.		
8	Как правильно вести себя за столом.		
9	Удивительные превращения пирожка. Роль регулярного питания для здоровья.		
10	Удивительные превращения пирожка. Основные требования к режиму питания.		
11	Удивительные превращения пирожка. Что и сколько мы едим. Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».		
12	Завтракают утром, вечером - ужинают. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Завтрак.		
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Разнообразие каш.		
14	Плох обед, если хлеба нет. Обед как обязательная часть ежедневного меню.		
15	Основные блюда, входящие в состав обеда.		
16	Плох обед, если хлеба нет. Опасность питания «всухомятку».		
17	Полдник. Время есть булочки. Разнообразие хлебобулочных изделий.		
18	Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.		
19	Полдник. Время есть булочки. Молоко и молочные продукты.		
20	Пора ужинать. Ужин как обязательная часть ежедневного меню.		
21	Пора ужинать. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.		

22	О вкусной и здоровой пище. На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов и блюд.		
23	Если хочется пить. Что такое жажда? Роль воды для организма человека.		
24	Как утолить жажду. Разнообразие напитков. Вредные и полезные напитки.		
25	Рацион питания и образ жизни.		
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Продукты и блюда, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом.		
27	Где найти витамины весной. Роль витаминов для здоровья человека.		
28	Где найти витамины весной. Продукты как источник витаминов.		
29	Роль растительной пищи в рационе питания школьника.		
30	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Фрукты и овощи как источник витаминов..		
31	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.		
32	Каждому овощу своё время.		
33	Праздник урожая. Обобщение знаний о правильном питании.		

Календарно-тематическое планирование

«Две недели в лагере здоровья» 2 класс

1 час в неделю

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Коррекция
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся			
2	Роль правильного питания для здоровья человека			
3	Самые полезные продукты. Повторение.			
4	Из чего состоит наша пища. Белки			
5	Из чего состоит наша пища. Жиры			
6	Из чего состоит наша пища. Углеводы.			
7	Продукты — источник минеральных веществ, витаминов.			
8	Важность разнообразного питания для здоровья человека. Игра «Меню сказочных героев».			
9	Что нужно есть в разное время года. Каждому овощу свое время. Повторение.			
10	Что нужно есть в разное время года. Рацион питания в жаркое время года.			
11	Рацион питания в холодное время года.			
12	Кулинарные традиции народов нашей страны.			
13	Конкурс кулинаров.			
14	Что надо есть, если хочешь стать сильным. Повторение.			
15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом			
16	Рацион питания и физическая активность человека			
17	Важность занятия спортом для здоровья			
18	Составление и заполнение дневника «Мой день».			
19	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.			
20	Где и как готовят пищу. Кухня - особое помещение в квартире.			
21	Где и как готовят пищу. Кухонные приборы.			
22	Правила гигиены и техника безопасности при работе с кухонными приборами.			
23	Где и как готовят пищу. Посуда.			
24	Где и как готовят пищу. Конкурс «Сказка, сказка, сказка»			
25	Где и как готовят пищу. Хранение продуктов.			
26	Конкурс кроссвордов по теме: «Кухонные приборы и посуда».			
27	Как правильно накрыть стол. Сервировка стола к			

	завтраку. История происхождения салфетки.			
28	Сервировка стола к обеду. Изготовление подставок под салфетки.			
29	Сервировка стола к ужину. Виды салфеток и способы их сворачивания.			
30	Как правильно накрыть стол. Игра «Накрываем стол».			
31	Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона.			
32	Молочные продукты. Задание «Молочное меню».			
33	Кисломолочные продукты.			
34	Игра-исследование «Это удивительное молоко».			

Календарно-тематическое планирование

«Две недели в лагере здоровья» 3 класс 1 час в неделю

№	Тема занятия	Дата	Дата по факту	Коррекция
1	Вводное занятие. Что такое здоровье?			
2	Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Зерно, злаки. Зерновые продукты и блюда.			
3	Хлебобулочные изделия.			
4	Игра-конкурс «Хлебопеки».			
5	Какую пищу можно найти в лесу. Дикорастущие съедобные растения.			
6	Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений.			
7	Растительные ресурсы родного края.			
8	Правила поведения в лесу. Игра «Походная математика».			
9	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».			
10	Что и как можно приготовить из рыбы. Польза и значение рыбных блюд.			
11	Ассортимент блюд из рыбы. Рецепты ухи.			
12	Разнообразие рыбы в родном краю. Конкурс рисунков «В подводном царстве».			
13	Что и как можно приготовить из рыбы. Конкурс пословиц и поговорок.			
14	Дары моря. Морские съедобные растения и животные.			
15	Многообразие блюд из морских растений.			
16	Многообразие блюд из морских животных.			
17	Йодобогащенные продукты.			
18	«Кулинарное путешествие» по России. Кулинарные традиции и обычаи как составная часть культуры народа.			
19	Кулинарные традиции и обычаи Нижегородской области.			
20	Кулинарные традиции и обычаи разных регионах нашей страны.			
21	Игра-проект «Кулинарный глобус».			
22	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.			
23	Кулинария			
24	Конкурс «На необитаемом острове».			
25	Как правильно вести себя за столом. Как накрыть стол.			

26	Этикет как норма культуры.			
27	Правила пользования столовыми приборами.			
28	Правила поведения за столом. Как правильно есть супы.			
29	Как правильно вести себя за столом. Кушаем фрукты.			
30	Как правильно есть десерты.			
31	Сервировка.			
32	Праздничная сервировка стола.			
33	Конкурс «Праздничный стол»			
34	Итоговое занятие. КВН.			

Календарно-тематическое планирование

«Разговор о правильном питании» 4 класс

1 час в неделю 34 часа

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Вводное занятие. Знакомство с понятием «Здоровье».		
2	Гигиена и режим питания Если хочешь быть здоров. Питание – основа здорового образа жизни.		
3	Самые полезные продукты. Продукты ежедневного рациона.		
4	Самые полезные продукты. Продукты, которые нужно есть иногда.		
5	Самые полезные продукты. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».		
6	Как правильно есть. Основные правила гигиены питания, важность их соблюдения. Меню.		
7	Как правильно накрыть стол.		
8	Как правильно вести себя за столом.		
9	Удивительные превращения пирожка. Роль регулярного питания для здоровья.		
10	Удивительные превращения пирожка. Основные требования к режиму питания.		
11	Удивительные превращения пирожка. Что и сколько мы едим. Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».		
12	Завтракают утром, вечером - ужинают. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Завтрак.		
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Разнообразие каш.		
14	Плох обед, если хлеба нет. Обед как обязательная часть ежедневного меню.		
15	Основные блюда, входящие в состав обеда.		
16	Плох обед, если хлеба нет. Опасность питания «всухомятку».		
17	Полдник. Время есть булочки. Разнообразие хлебобулочных изделий.		
18	Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.		
19	Полдник. Время есть булочки. Молоко и молочные продукты.		
20	Пора ужинать. Ужин как обязательная часть ежедневного меню.		
21	Пора ужинать. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.		
22	О вкусной и здоровой пище.		

	На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов и блюд.		
23	Если хочется пить. Что такое жажда? Роль воды для организма человека.		
24	Как утолить жажду. Разнообразие напитков. Вредные и полезные напитки.		
25	Рацион питания и образ жизни.		
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Продукты и блюда, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом.		
27	Где найти витамины весной. Роль витаминов для здоровья человека.		
28	Где найти витамины весной. Продукты как источник витаминов.		
29	Роль растительной пищи в рационе питания школьника.		
30	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Фрукты и овощи как источник витаминов..		
31	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.		
32	Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.		
33	Каждому овощу своё время. Праздник урожая.		
34	Обобщение знаний о правильном питании.		