Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесеновская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании ПС
Протокол № 1
от 20.08. 2021г.

Утверждено:
Директор МКОУ Вознесеновская СОШ
_____ Сморчкова Т.Н.
приказ № 66/2-ОД от 23.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Разговор о правильном питании»

Социально-гуманитарная направленность

Возраст обучающихся – 8-13 лет

Срок реализации – 9 мес. 2021 -2022 уч.г.

Составитель
Учитель начальных классов
Ночёвкина Ольга Серафимовна

С. Вознесеновка, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. №1726-р.).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172 - 14).

6. Приказ департамента образования и молодежной политики от 14.10.2015 №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеобразовательных программ».

7. Постановление Правительства Воронежской области от 26 декабря 2018 г. № 1201 «О введении на территории Воронежской области механизма персонифицированного финансирования в системе дополнительного образования детей». Может реализовываться с помощью дистанционных технологий.

8. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Сан ПиН 2.3- 2.4.3590 - 20).

9. Плана внеурочной деятельности МКОУ Вознесеновской СОШ на 2021-2022 учеб. год;

10. Положения МКОУ Вознесеновской СОШ «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесеновская СОШ Лискинского муниципального района».

Кадровое обеспечение программы:

Педагог, высшее профессиональное образование.

Направленность программы:

Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой общеинтеллектуальной направленности. Программа модифицирована и разработана на основе программ по ЗОЖ для различной возрастной категории и предназначенных для работы в школе.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы:

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания (10 %), наследственности (20 %), экологии (22 %) и образа жизни (48 %).

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

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.

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 укрепления 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.

Условия реализации.

Адресат программы: Возраст учащихся в объединении предполагает от 8-13 лет. Принимаются все желающие, мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья относящиеся к I и II группе здоровья.

Объем программы и сроки реализации.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 34 часа. Срок реализации программы 9 месяцев. Продолжительность обучения по программе 34 недели, период обучения с сентября по май.

Форма обучения – очная.

Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальном подходом, включающая обучение в малых группах.

Режим занятий. Программа программы дополнительного образования по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1-6 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-6 классы – 34 часа в год. Занятие длится 45 минут.

Основные формы и методы работы.

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.

Особенности организации образовательного процесса

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

Исследовательский- самостоятельная творческая работа учащихся.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. Словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объединение, работа с книгой и т.д.);
2. Наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, просмотр фотографий, поделок, схем.);
3. Практический (экологический театр, изготовление изделий, экскурсии, игровой тренинг).

Методы создания положительной мотивации обучающихся:

1. Эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью.
2. Волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний, информирование о прогнозируемых результатах образования.

3. Практическим заданиям предшествует изучение теоретических вопросов. Они освещаются в краткой, доступной форме с учетом возраста учащихся.

Формы контроля:

1. Текущий- осуществляется на каждом занятии;
2. Вводный- осуществляется в начале учебного года;
3. Промежуточный- осуществляется по результатам первого полугодия через мониторингового исследование;
4. Итоговый – осуществляется по года через мониторинговое исследование.

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

Критерии и способы определения результативности:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирование, зачетов, опросов, выполнения обучающимся диагностических заданий;
3. Участие в мероприятиях (конкурсах, выставках, викторинах, акциях, и т.п.)

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

1.Продуктивные формы (выставки, фестивали)

2. Документальные формы (карты оценки результатов освоения программы, фотоотчеты, портфолио обучающихся и т.д)

Ожидаемые результаты освоения программы.

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
- Учится 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.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат 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 получат 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.

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).

Учебно-тематический план.

Содержание	Теория	Практика
Первый модуль: 1. Вводное занятие. 1 час	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания – 0,5 час	Знакомство с рабочими тетрадями «Разговор о здоровом и правильном питании» 0,5 час
2. Состав продуктов. 2 часа	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ – 1 час	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища» - 1 час
3. Питание в разное время года 1 ч	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни - 0,5 час	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров 0,5 час
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 2 час	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания – 1 час	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья» - 1 час
5.Приготовление пищи 3 час	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены. – 1 час	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». 2 час
6. В ожидании гостей. 2 час	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы – 1 час	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка» - 1 час
7. Молоко и молочные продукты – 2 час	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов – 1 час	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. – 1 час
8. Блюда из зерна – 2 час	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна- 1 час	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова» - 1 час

9. Проект «Хлеб всему голова» - 2 час	Пословицы о хлебе. Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто продукты, присутствующие на столе изредка) – 1 час	Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.; Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы». 1 час
Итого: 17 часов		
Второй модуль: ***1."Давайте познакомимся" (1 ч.)***	Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».	Знакомство с рабочими тетрадями «Две недели в лагере здоровья»
2. "Из чего состоит наша пища" (2ч.)	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.
3." ***Здоровье в порядке - спасибо зарядке " (2 ч.)***	Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;	Выполнение спортивных упражнений, подсчет пульса после нагрузки, ведение спортивного дневника.
4.«Закаляйся, если хочешь быть здоров» (1ч.)	Расширить знания детей о видах закаливания.	Выполнение закаливающих процедур дома с родителями.
*8. "**Блюда из зерна "(1 ч.)***	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием	
*9. **" Что можно есть в походе" (1 ч.)***	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости	

	заботиться и сохранять природные богатства	
10. «Вода и другие полезные напитки» (2ч.)	Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.	Приготовление чая и соков.
11 ." ***Что и как приготовить из рыбы. Дары моря" (2 ч.)***	Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Приготовление салатов из рыбы и крабового мяса.
12." ***Кулинарное путешествие" по России (1 ч.)***	Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.	Создание презентации.
Итого – 17 час		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разнообразие питания

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

Гигиена питания и приготовление пищи

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

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.

Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.
Из истории русской кухни

Содержание программы кружка «Разговор о здоровье и правильном питании»
1-й модуль обучения (17 часов)

Вводное занятие.

Тема 1. Знакомство с героями .

Тема 2. «Если хочешь быть здоров». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа).

Анкетирование «Полезные привычки».

Тема 3. «Самые полезные продукты». Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

Тема 4. Виртуальная экскурсия в магазин.

Тема 5. «Удивительные превращения пирожка». Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»(общее представление о строении тела). Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»- определить начинку пирожка.

Тема 6. Кто жить умеет по часам. Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И.Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

Проектная деятельность «Режим питания школьника».

Тема 7. Вместе весело гулять. Соревнование. Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

Тема 8. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака**.** Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались» , «Отгадай-ка», «Знатоки» , «Сложные слова» , «Угадай сказку» . Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

Тема 9. «Плох обед, если хлеба нет». Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.; Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

«Праздник хлеба». Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

Тема 10. « Полдник. Время есть булочки». Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»). Тест «Режим питания школьника».

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Тема 11. «Пора ужинать». Ужин- обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

Тема 12. Весёлые старты. Питание и спорт. Конкурс – викторина «Знатоки молока» - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» - питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла.

Тема 13. «На вкус и цвет товарищей нет». Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

Тема 14. «Как утолить жажду». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

Тема 15. «Что помогает быть сильным и ловким».

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

Тема 16. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета. Загадки про овощи. Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.

Тема 17. Праздник здоровья. «Каждому овощу свое время». Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э.Силиня.

Содержание программы кружка «Две недели в лагере здоровья»

2-ой модуль обучения

1."Давайте познакомимся" (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. "Из чего состоит наша пища" (2ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

*3." **Здоровье в порядке -спасибо зарядке " (2 ч.)***

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4.«Закаляйся, если хочешь быть здоров» (1ч.)

5." Как правильно питаться, если занимаешься спортом"2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

*6.**" Где и как готовят пищу" (1 ч.)***

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

*7. **"Молоко и молочные продукты" (1 ч.)***

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

*8. "**Блюда из зерна "(1 ч.)*** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

*9. **" Что можно есть в походе" (1 ч.)***

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

10. «Вода и другие полезные напитки» 2ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа. Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

11 ." ***Что и как приготовить из рыбы. Дары моря" 2 ч.)***

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

*12.**" Кулинарное путешествие" по России (1 ч.)***

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 1-3 классы

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата план	Дата факт
1.	Введение. Знакомство с рабочей тетрадью «Разговор о здоровом и правильном питании»	1	03.09.	
2.	Если хочешь быть здоров.	1	17.09.	
3.	Самые полезные продукты.	1	01.10.	
4.	Удивительное превращение пирожка	1	15.10.	
5.	Кто жить умеет по часам.	1	05.11.	
6.	Вместе весело гулять.	1	19.11.	
7.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1	03.12.	
8.	Плох обед, коли хлеба нет	1	17.12.	
9	Время есть булочки.	1	14.01.	
10	Пора ужинать.	1	28.01.	
11	Веселые старты.	1	11.02.	
12	На вкус и цвет товарищей нет.	1	25.02.	
13	Как утолить жажду.	1	11.03.	
14	Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую.	1	01.04.	
15	Что помогает быть сильным и ловким.	1	15.04.	
16	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	29.04.	
17	Праздник здоровья.	1	13.05.	

Календарно – тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 5-6 классы

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата план	Дата факт
1.	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»	1	10.09.	
2.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1	24.09.	
3.	Из чего состоит наша пища.	1	08.10.	
4.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	22.10.	
5.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	12.11.	
6.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	26.11.	
7.	Где и как готовят пищу.	1	10.12.	
8.	Блюда из зерна.	1	24.12.	
9.	Молоко и молочные продукты	1	21.01.	
10.	Что можно есть в походе.	1	04.02.	
11.	Вода и другие полезные напитки.	1	18.02.	
12.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	04.03.	

13.	Дары моря. Меню из морепродуктов.	1	18.03.	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	08.04.	
15.	Традиционные блюда нашего края	1	22.04.	
16.	Спортивное путешествие по России.	1	06.05.	
17.	Олимпиада здоровья.	1	20.05.	

Материально- техническое обеспечение программы.

Материально-техническое оснащение программы:

1.Наличие классной комнаты для групповых и индивидуальных занятий, в соответствии с действующими нормами СаНПина.
2. Стулья, столы, шкафы для хранения дидактического материала,
3. Ноутбук, колонки.
4. Мультимедийный проектор.
5.Экран.
6. Материалы для изготовления плакатов (бумага, гуашь, карандаши, клей, картон, ватман, рейка)

Список используемой 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.

Приложение 1.

Контрольно – измерительные материалы.

Едим ли мы то, что следует есть?» (Анкета для учащихся)
Дорогие ребята!
Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как

питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз,
2) 1-2 раза,
3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1) да, каждый день,
2) иногда не успеваю,
3) не завтракаю.

3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

1) булочку с компотом,
2) сосиску, запеченную в тесте,
3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

1) стакан кефира или молока,
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно,
2) редко, во вкусных салатах,
3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день,
2) 2 – 3 раза в неделю,
3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
2) ем иногда, когда заставляют,
3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,
2) 1- 2 раза в неделю,
3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной или с отрубями,
2) серый хлеб,
3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,
2) 1-2 раза в месяц,
3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;
2) чай, кофе;
3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,
2) в основном картофельное пюре,
3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение:
1) постной, варёной или паровой пище,
2) жареной и жирной пище,
3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
1) да,
2) нет.
Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.
Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.
Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!
Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.
29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Приложение № 2

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»
Что ты ел на завтрак?
Считаешь ли ты завтрак необходимым?
Какие твои любимые овощи?
Какие овощи ты не ешь?
Сколько раз в день ты ешь овощи?
Любишь ли ты фрукты?
Какие фрукты твои любимые?
Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
Что ты пьёшь чаще всего?
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Приложение № 3

Тематические конкурсы

I. Конкурс. ***«Что вы знаете о молочных продуктах».*** Участники конкурса должны решить необычные математические примеры, где складывать и вычитать нужно буквы. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся названия молочных продуктов.

Представители команд за отдельными столами решают математическую шараду. На решение шарады дается 3 минуты.

Правильное решение шарад демонстрируется на стенде.

КЕМ – М +ФИЛ – Л + Р =(кефир)

МОК – К + ЛО + КОЗ – З =(молоко)

С + МИ – И + Е + ТО – О + А + Н + А=(сметана)

ЛАС + ЛИВ + У – А – ЛУ + КИ =(сливки)

МАЙ – МА + ОГИ + УМ – ИМ + РТ =(йогурт)

САМ + Р – А + ЯЖ + ЕН – МС + КА =(ряженка)

Необходимое оборудование: шарады, фломастеры, бумага.

II. Конкурс. «***Знаете ли вы овощи и фрукты».***

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Допускается 3 подсказки.

Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.

III. Конкурс «*Выбери себе завтрак для школы».*

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака в школе. На конверте *указано, какое мероприятие его ждет в школе: это может быть контрольная работа, спортивные соревнования или обычный учебный день*.Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).

IV. Конкурс *«Шиворот – навыворот».*

В этом конкурсе команды должны составить из наборов букв слова: *ворькмо, кул, иощов, диерс, цираук, диоромп, ьофтркале, атасл, мопкот, еьранве, аксутап, лисьек, лотекат.*

ворькмо – морковь, кул – лук, иощов – овощи, диерс – редис, цираук – курица, диоромп – помидор, ьофтркале – картофель, атасл – салат, мопкот – компот, еьранве – варенье, аксутап – капуста, лисьек – кисель, лотекат – котлета.

На выполнение задания дается 5 минут.

Необходимо: карточки с текстом, бумага, ручки.

V. Конкурс «*Отгадай вкус».*

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.

Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.

В конце занятия все вспоминают правила гигиены перед приемом пищи, моют руки и угощаются фруктами и овощами, которые использовались для конкурсов.