

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Могоен-Буренская средняя общеобразовательная школа с. Кызыл-Хая  
муниципального района «Монгун-Тайгинский кожуун Республики Тыва»

РАССМОТРЕНО

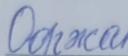
Руководитель ШУМО

 /Салчак А.Т./

Протокол № 3 от  
«01» 09. 2023г.

СОГЛАСОВАНО

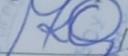
Заместитель директора  
по ВР

 /Ооржак Б.Б./

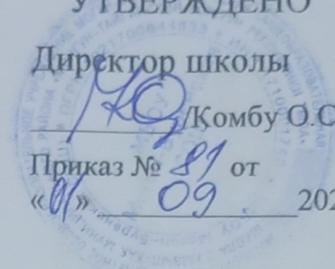
«01» 09. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 /Комбу О.С./

Приказ № 81 от  
«01» 09. 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»  
для обучающихся 2 – ых классов**

Кызыл-Хая, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника, на основании рабочей программы воспитания МБОУ Моген-Буренской СОШ с.Кызыл-Хая;
2. Постановление главного государственного врача РФ от 29.12.10 №189 об утверждении Сан Пин «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»;
3. Учебный план (вариант 3) начальных 1-4 классов муниципального бюджетного учреждения Моген-Буренская средняя общеобразовательная школа с. Кызыл-Хая муниципального района «Монгун-Тайгинский кожуун Республики Тыва» на 2022-2023 учебный год ;
4. Положение о рабочей программе МБОУ Моген-Буренская СОШ, утвержденный приказом от 31.08.2022 № 92 ;  
Перечень учебников и пособий, которые используются для обеспечения реализации программы.  
Цифровые образовательные ресурсы.

**Актуальность.** Рабочая программа «Разговоры о важном» ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.  
Цель программы: формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология.

Данная рабочая программа может быть реализована в смешанном (комбинированном) режиме с использованием ЭО и ДОГ.  
**Цель программы:** формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представлений 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 представлений 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.

#### **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, анкеты).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания. Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

#### **Результаты обучения**

##### **Личностные результаты:**

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;
- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих вред природе.

### **Метапредметные результаты**

1) базовые логические действия:

-сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;  
-объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

-определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

-находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

-выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

-устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, подпадающих непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

-определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

-с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

-сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

-приводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

-формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

-прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

-выбирать источник получения информации;

-согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

-распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

-соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;

-анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

-самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1) общение:

-воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

-проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

-признавать возможность существования разных точек зрения;

-корректно и аргументировано высказывать свое мнение;

- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
- 2) совместная деятельность:
  - формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
  - принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению; распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
  - проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
  - ответственно выполнять свою часть работы;
  - оценивать свой вклад в общий результат;
  - выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- 1) самоорганизация:
  - планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
  - выстраивать последовательность выбранных действий;
- 2) самоконтроль:
  - устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
  - корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Предметные результаты**

*Сформировано представление:*

- о политическом устройстве Российского государства, его институтах, их роли в жизни общества, о его важнейших законах, о базовых национальных российских ценностях;
- символах государства — Флаге, Гербе России, о флаге и гербе субъекта Российской Федерации, в котором находится образовательное учреждение;
- институтах гражданского общества, о возможностях участия граждан в общественном управлении, правах и обязанностях гражданина России;
- народах России, об их общей исторической судьбе, о единстве народов нашей страны; национальных героях и важнейших событиях истории России и ее народов;
- религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;
- возможном негативном влиянии на морально-психологическое состояние человека компьютерных игр, кино, телевизионных передач, рекламы;
- наравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значения творчества в жизни человека и общества;
- роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

-влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей; душевной и физической красоте человека;

-важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, активной роли человека в природе.

*Сформировано ценностное отношение:*

-к русскому языку как государственному, языку межнационального общения, своему национальному языку и культуре;

-семье и семейным традициям;

-учебе, труду и творчеству;

-своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;

-природе и всем формам жизни.

**Сформирован интерес:**

-к чтению, произведениям искусства, театру, музыке, выставкам и т. п.;

-общественным явлениям, понимать активную роль человека в обществе;

-государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, в жизни родного города;

-природе, природным явлениям и формам жизни;

-художественному творчеству.

**Сформированы умения:**

-устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;

-проявлять бережное, гуманное отношение ко всему живому;

-соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;

-распознавать асоциальные поступки, уметь противостоять им; проявлять отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям.

#### **Описание места программы в структуре образовательной программы**

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

### **Предполагаемые результаты освоения программы**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и образовательной 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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

#### **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;

#### **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

## Содержание программы

### «Разговор о правильном питании»

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
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

#### *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 готовить пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### **Этикет (30 ч)**

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

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания (20 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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 «Разговор о правильном питании»  
1-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразии 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 «Разговор о правильном питании»  
1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Полезные и вредные привычки	1	
4	Самые полезные продукты	1	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	
6	Удивительное превращение пирожка	1	
7	Твой режим питания	1	
8	Из чего варят каши	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	
11	Хлеб всему голова	1	
12	Полдник	1	
13	Время есть булочки	1	
14	Пора ужинать	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	
16	Мясо и мясные блюда	1	
17	Где найти витамины зимой и весной	1	
18	Всякому овощу – свое время	1	
19	Как утолить жажду	1	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	

25	Каждому овощу – свое время	1	
26-27	Народные праздники, их меню	2	
28	Как правильно накрыть стол.	1	
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	
30	Щи да каша – пища наша	1	
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	
33	Праздник урожая	1	

#### **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
  - правила этикета;
  - роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- После первого года обучения ученики должны уметь:
- соблюдать режим дня
  - выполнять правила правильного питания;
  - выбирать в рацион питания полезные продукты

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

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадах, составление меню. Конкурсы-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое сотрудничество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

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

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс, викторина знаатоки молока.	1	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	
7.	Пора ужинать	1	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11	Практическая работа.	1	
12.	Морепродукты.	1	
13.	Отгадай мелодию.	1	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16.	Как утолить жажду	1	
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	
18.	Праздник чая	1	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	
22.	Овоши, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24.	КВН «Овоши, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	

26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
32-33	Проект	2
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучения должны уметь:

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

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

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетралью « 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 «Хлебобекни». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

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

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение	1	
2.	Практическая работа.	1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	
4.	Практическая работа «еню сказочных героев»	1	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	
6.	Оформление дневника здоровья	1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
9.	Конкурс кулинаров	1	
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
11.	Составление меню для спортсменов	1	
12.	Оформление дневника «Мой день»	1	
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
14.	Где и как готовят пищу	1	
15.	Экскурсия в столовую.	1	
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17.	Как правильно накрыть стол.	1	
18.	Игра накрываем стол	1	
19.	Молоко и молочные продукты	1	
20.	Экскурсия на молокозавод	1	
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
22.	Молочное меню	1	
23.	Блюда из зерна	1	
24.	Путь от зерна к батону	1	
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	

26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27-28	Выпуск стенгазеты	2
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1
30	Экскурсия на хлебокомбинат	1
31-33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	3
34	Подведение итогов	1

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

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в 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	Выполнение проектов по разным темам

<p>10. Подведение итогов работы</p>	<p>организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом</p>	<p>Подбор литературы. Оформление проектов.</p>
-------------------------------------	---	--

Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»  
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 скучаем»	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 следующему модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

### 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

#### 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 ягоdnика. М., Издательство АСТ, 2001с