



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»  
Г.ГАЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Юридический адрес: 462635, Оренбургская область, г.Гай, пер.Парковый д.3  
Фактический адрес: 462634, Оренбургская область, г.Гай, пр-кт Победы, д.17а  
тел. (35362) 4-13-57 ИНН 5604002835 ОГРН 1025600683470

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

 М.С.Недорезов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Культура питания»

**Направление программы:** общекультурное  
**Уровень образования:** начальное общее образование  
1-4 класс (6-10 лет)  
Срок реализации: 4 года

Составитель: Романова Л.В.,  
учитель начальных классов

г. Гай, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

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

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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.

## **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.

«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.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

## **II. 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
Итого		33	34	34	34

### ***Разнообразие питания (20 ч)***

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

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

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

### ***Этикет (30 ч)***

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

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

Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания (20 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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	Ресурсы
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18301502445369825775">https://yandex.ru/video/preview/18301502445369825775</a>
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	Формирование у школьников	Работа в тетрадях, оформление плаката с	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14443488180983603690?from=t">https://yandex.ru/video/preview/14443488180983603690?from=t</a>

питания.	основных принципов гигиены питания.	правилами питания.	<a href="http://abbar&amp;parent-reqid=1724168068590813-10350721565319219530-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-314-BAL&amp;text=.+Режим+питания.">abbar&amp;parent-reqid=1724168068590813-10350721565319219530-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-314-BAL&amp;text=.+Режим+питания.</a>
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.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12616043006125323651">https://yandex.ru/video/preview/12616043006125323651</a>
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.	

### 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	Ресурсы
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры	
2. Путешествие по улице	Знакомство с вариантами	Игра,	

«правильного питания».	полдника	викторины	
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина	<a href="https://yandex.ru/video/preview/787919809037718716?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724168333889923-17599810665499851406-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-199-BAL&amp;text=Молоко+и+молочные+продукты">https://yandex.ru/video/preview/787919809037718716?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724168333889923-17599810665499851406-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-199-BAL&amp;text=Молоко+и+молочные+продукты</a>
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.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7419422012178943321">https://yandex.ru/video/preview/7419422012178943321</a>
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15464111121465752421?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724168548765760-9203819414576166184-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-328-BAL&amp;text=">https://yandex.ru/video/preview/15464111121465752421?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724168548765760-9203819414576166184-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-328-BAL&amp;text=</a>

			<a href="#">Вкусовые+ качества+п родуктов.</a>
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12263710662119867360?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724168681700775-11207807618206378641-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-260-BAL&amp;text=Значение+ жидкости+ в+организме.">https://yandex.ru/video/preview/12263710662119867360?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724168681700775-11207807618206378641-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-260-BAL&amp;text=Значение+ жидкости+ в+организме.</a>
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.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7315589823113946294">https://yandex.ru/video/preview/7315589823113946294</a>
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.	
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».			
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.	

### 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	Ресурсы
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17799026518582028120?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724168941371329-15774548619749690908-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-38-BAL&amp;text=,+Cостав+продуктов">https://yandex.ru/video/preview/17799026518582028120?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724168941371329-15774548619749690908-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-38-BAL&amp;text=,+Cостав+продуктов</a>
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8034539473411150208?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169055000870-978415619285749810-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-74-BAL&amp;text=Питание+в+разное+время+года">https://yandex.ru/video/preview/8034539473411150208?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169055000870-978415619285749810-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-74-BAL&amp;text=Питание+в+разное+время+года</a>

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».	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6576800730044057204?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169115351989-17385015173281007027-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-66-BAL&amp;text=,+Как+правильно+питаться%2C+если+занимаешься+спорто">https://yandex.ru/video/preview/6576800730044057204?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169115351989-17385015173281007027-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-66-BAL&amp;text=,+Как+правильно+питаться%2C+если+занимаешься+спорто</a>
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».	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2353117321989817240?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169197950580-17011588372636706040-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-118-BAL&amp;text=,+Приготовление+пищи">https://yandex.ru/video/preview/2353117321989817240?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169197950580-17011588372636706040-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-118-BAL&amp;text=,+Приготовление+пищи</a>
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.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/787919809037718716">https://yandex.ru/video/preview/787919809037718716</a>
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12015290581127093781">https://yandex.ru/video/preview/12015290581127093781</a>
9. Проект «Хлеб всему голова»			
10. Творческий			

отчет.			
--------	--	--	--

**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	Ресурсы
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры	
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1949734255547595674?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169429704424-10538481759427254612-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-85-BAL&amp;text=Растительные+продукты+леса">https://yandex.ru/video/preview/1949734255547595674?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169429704424-10538481759427254612-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-85-BAL&amp;text=Растительные+продукты+леса</a>
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадах Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14599251613756786646">https://yandex.ru/video/preview/14599251613756786646</a>
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из	Работа в	<a href="https://yandex.ru/video/p">https://yandex.ru/video/p</a>

	морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11052861049623995241?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169569521939-13219896412082257304-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-268-BAL&amp;text=Дары+моря">review/11052861049623995241?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169569521939-13219896412082257304-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-268-BAL&amp;text=Дары+моря</a>
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8896640420749917781">https://yandex.ru/video/preview/8896640420749917781</a>
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадах . « 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 тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17773178976668845592?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169649142427-16370485934652879982-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-282-BAL&amp;text=Правила+поведения+за+столом">https://yandex.ru/video/preview/17773178976668845592?from=tabbar&amp;parent-reqid=1724169649142427-16370485934652879982-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-282-BAL&amp;text=Правила+поведения+за+столом</a>
8.Накрываем стол для родителей			
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» » Подбор литературы. Оформление проектов.	
10.Подведение			

итогов работы			
---------------	--	--	--

### **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.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

#### **4. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

##### **Личностные:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делая выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность в занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

##### **Метапредметные:**

###### **Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

###### **Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

###### **Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

###### **Предметные:**

- 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.

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
  - навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
  - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности

корректировать несоответствия;

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1класс (33 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата план</i>	<i>Дата факт</i>
1-2	Если хочешь быть здоров.			
3-4	Самые полезные продукты.			
5	Всякому овощу – своё время.			
6-7	Как правильно есть.			
8-9	Удивительные превращения пирожка			
10-11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?			
12-13	Плохо бед, если хлеба нет.			
14-15	Время есть булочки.			
16-17	Пора ужинать.			
18-19	Накуси цветочек и не жуй.			
20-21	Как утолить жажду.			
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.			
24-26	Где найти витамины весной?			
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.			
29-30	Всякому фрукту – своё время			
31-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.			
	<b>Всего-33ч.</b>			

**2класс(34часаизрасчёта1часвнеделю)**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Датаплан.</i>	<i>Датафакт.</i>
1	Вводноезанятие			
2	Давайтепознакомимся!			
3	Изчегосостоитнашапища.			
4	Дневникздор овья.Пищева ятарелка			
5	Чтонужноестьвразноевремягода.			
6-7	Менюжаркоголетнегодняихолодногози мнегодня			
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
9	«Пищеваятарелка» спортсмена			
10	Гдеикакготовятпищу.			
11-12	Какправильнонакрытьстол.			
13	Какправильнонакрытьстол(практикум)			
14	Молокоимолочныепродукты.			
15-16	Ктоработаетнаферме?			
17	Блюдаиззерна.			
18-20	Какуюпищуможнонайтивлес у.Экскурсиявлес			
21-23	Чтоикакприготовитьизрыбы.			
24-25	Дарыморя.			
26-27	КулинарноепутешествиепоРоссии			
28-30	Что можно приготовить, если выбор продуктовограничен.			
33-34	Какправильновестисебязастолом.			
	<b>Всего–34ч.</b>			

**3класс(34часаизрасчёта1 часвнеделю)**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Датаплан.</i>	<i>Датафакт.</i>
1	Вводноезанятие			
2	Здоровье– этоздорово!Основныепонятияо здоровье Цветик-семицветик			
3	Откакихфакторовзависитнашездоров ье?			
4	Чертыхарактераизздоровье			
5	Привычкиизздоровье			
6-7	МойЗОЖ			
8	Продуктыразныенужны,блюдаразны е важны.«Пирамидапитания»			
9	Рациональное,сбалансированноепита ние			
10	«Белковыйкруг»			
11	« Жировойкруг»			
12	Мойрационпитания «Минеральныйкруг»			
13	Умейте правильно питаться. Пищевыевещества,ихрол ьвпитанииизздоровье школьников			
14	Режимпитания.«Пищеваятарелка»			
15-16	Витаминыиминеральныевещества			
17	Влияниеводынаобменвещ еств.Напиткиинастоидляз доровья.			
18-19-	Энергия пищи. Источники			

20	«строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»			
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека			
23-24	Где и как мы едим			
25	«Фастфуды»			
26-27	Где и как мы едим. Правила гигиены			
28	Меню для похода			
29				
30	Ты-покупатель			
31	Срок хранения продуктов			
32	Пищевые отравления, их предупреждение			
33	Ты-покупатель. Права потребителя			
34	Ты-покупатель. Правила вежливости			

**4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата план.</i>	<i>Дата факт.</i>
1-2	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни			
3-4	«У печигалок не считают»			
5	Помогаем взрослым на кухне			
6	Ты готовишь себе и друзьям Блюда своими руками			
7-8	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям			
9	Блюда своими руками			
10	Кухни разных народов			

11	Традиционные блюда Болгарии и Индии			
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии			
13	Блюда жителей Крайнего Севера			
14	Традиционные блюда России			
15	Традиционные блюда Кавказа			
16	Традиционные блюда Кубани			
17	«Календарь» кулинарных праздников			
18	Кухни разных народов праздник			
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?			
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.			
21	Кулинарные традиции Древнего Египта			
22	Кулинарные традиции Древней Греции			
23	Кулинарные традиции Древнего Рима			
24	Правила гостеприимства средневековья			
25-26	Как питались на Руси			
27	Традиционные напитки на Руси			
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов			
29	«Мелодии, посвящённые каше»			
30	«Продукты танцуют»			
31-32	Составляем формулу правильного питания			

	«Формула правильного питания»			
33	Сахар: польза и вред			
34	Путешествие по «Аппетитной стране»			

## **Ц. Учебно-методическое обеспечение**

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.