**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Районный отдел образования Кваркенского района

МАОУ «Просторская ООШ»

**Рабочая программа курса**

**для начальной школы (1-4 класс)**

**«Разговор о правильном питании»**

Составитель: Жимангулова Сабина Эдуардовна

учитель начальных классов

Просторы, 2023-2027

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №10 имени В.М. Шаповалова»,Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

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, наследственности, экологии и образа жизни.

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».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

* формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

**Планируемые результаты формированияуниверсальных учебных действий**

**средствами программы «Разговор о правильном питании»» на конец 1-го класса**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенный 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)

**Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 1-го класса**

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

**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

**Планируемые результаты формированияуниверсальных учебных действий**

**средствами предмета «Разговор о правильном питании»» на конец 2-го класса**

**Личностными результатами обучающихся являются;**

- 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, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культуры питания.

**Метапредметными**результатами обучающихся являются:

***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 и 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 и 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.

**Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 2-го класса**

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- 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.

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

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

**Планируемые результаты формированияуниверсальных учебных действий**

**средствами предмета «Разговор о правильном питании»» на конец 3-го класса**

**Личностные результаты:**

- осознание необходимости правильно питаться ,

- целостное восприятие термина «правильное питание»,

- уважительное отношение к другому мнению,

- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения,

- формирование эстетических потребностей, чувств,

- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности**.**

**Метапредметные УУД**

**Регулятивные УУД:**

- способность принимать, понимать учебную задачу,

- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность,

- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

**Познавательные УУД:**

- овладение навыками смыслового чтения текста,

- осознанно строить речевое высказывание,

- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера,

- начальное умение излагать своё мнение,

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

**Коммуникативные УУД:**

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,

- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,

- умение понимать общую цель и пути её решения,

- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

**Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 3-го класса**

**Предметные УУД:**

- первоначальные представления о правильном питании,

- осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья,

- отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда.

- знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания.

***К концу 3 класса учащиеся научатся:***

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,

- соблюдать правила питания.

- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,

- соблюдать правила культуры поведения за столом,

- составлять меню приёма пищи,

- соблюдать режим питания.

***К концу изучения курса учащиеся получат возможность научаться:***

- правильно питаться,

- отличать полезные продукты от вредных для здоровья.

- соблюдать правила этикета за столом,

- вести здоровый образ жизни.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения:**

После третьего года обучения ученики 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.

**Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 4-го класса**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая 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.

**Предполагаемые результаты четвёртого года обучения;**

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,

- режим питания,

-рацион питания,

- культура питания,

- разнообразие питания,

- этикет,

- традиции и культура питания.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.***

Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль*: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

***1 модуль«Разговор о правильном питании»***

разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

гигиена питания: «Как правильно есть»;  
режим питания: «Удивительные превращения пирожка»;  
рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,
2. «День рождения Зелибобы».

***2 модуль«Две недели в лагере здоровья»***  
разнообразие питания:

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

гигиена питания и приготовление пищи:

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

этикет:

1. «Как правильно накрыть стол»,
2. «Как правильно вести себя за столом»;

рацион питания:

1. «Молоко и молочные продукты»,
2. «Блюда из зерна»,
3. «Какую пищу можно найти в лесу»,
4. «Что и как приготовить из рыбы»,
5. «Дары моря»;

традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России».  
***3 модуль«Формула правильного питания»***  
рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье – это здорово»;
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания»,   
адекватность питания: «Энергия пищи»,   
гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,
2. «Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура: «Ты – покупатель»;  
традиции и культура питания:

1. «Кухни разных народов»,
2. «Кулинарное путешествие»,
3. «Как питались на Руси и в России»,
4. «Необычное кулинарное путешествие».

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

**Основные методы обучения:**

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* чтение и обсуждение;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
* встречи с интересными людьми;
* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;
* совместная работа с родителями.

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». Малознакомые 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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания (20 ч)***

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

***Из истории русской кухни (17ч)***

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

В 1 – м классе:

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

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

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

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

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

В 4 м классе:

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

навыки, связанные с этикетом в области питания;

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

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

***Примерная тематика родительских собраний:***

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Содержание* | *Теория* | *Практика* |
| 1. Разнообразие питания. | Знакомство с программой . Беседа. | Экскурсия в столовую. |
| 2. Самые полезные продукты | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. |
| 3. Правила питания. | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания. |
| 4. Режим питания. | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |
| 5. Завтрак | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака. |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рационпитания,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. |

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

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Содержание* | *Теория* | *Практика* |
| 1. Вводное занятие. | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья» |
| 2. Состав продуктов. | Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. |
| 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания. | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». |
| 5. Приготовление пищи | Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни  Правила гигиены. | Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». |
| 6. В ожидании гостей. | Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка». |
| 7. Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. | Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. |
| 8. Блюда из зерна | Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» |  |  |
| 10. Творческий отчет. |  |  |

**Содержание программы « 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 организации  Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме  «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  Подбор литературы.  Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы |  |  |

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». 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.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ**

*I модуль*

**1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Планируемые результаты** | **Кол-во**  **часов** |
| 1-2 | Если хочешь быть здоров. | .**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, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;  - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;  - познавательный интерес к основам  культурыпитания.  **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 и 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 и 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. | 2 ч |
| 3-4 | Самые полезные продукты. | 2 ч |
| 5 | Всякому овощу – своё время. | 1 ч |
| 6-7 | Как правильно есть. | 2 ч |
| 8-9 | Удивительные превращения пирожка | 2 ч |
| 10-11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 2 ч |
| 12-13 | Плох обед, если хлеба нет. | 2 ч |
| 14-15 | Время есть булочки. | 2 ч |
| 16-17 | Пора ужинать. | 2 ч |
| 18-19 | На вкус и цвет товарищей нет. | 2 ч |
| 20-21 | Как утолить жажду. | 2 ч |
| 22-23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 ч |
| 24-25-26 | Где найти витамины весной? | 3 ч |
| 27-28 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 2 ч |
| 29-30 | Всякому фрукту – своё время | 2 ч |
| 31-32-33 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | 3 ч |
|  | **Всего -33ч.** | **Теоретических – 12ч.** | **Практических – 21ч.** |

*II модуль*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Планируемые результаты** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Вводное занятие | **Личностные результаты:**  - 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, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;  - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;  - познавательный интерес к основам  культурыпитания.  **Метапредметные**результаты:  ***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 и 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 и 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 результаты:**  - 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. | 1 ч |
| 2 | Давайте познакомимся! | 1 ч |
| 3 | Из чего состоит наша пища. | 1 ч |
| 4 | Дневник здоровья  Пищевая тарелка | 1 ч |
| 5 | Что нужно есть в разное время года. | 1 ч |
| 6-7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | 2 ч |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 ч |
| 9 | « Пищевая тарелка» спортсмена | 1 ч |
| 10-11-12 | Где и как готовят пищу. | 3 ч |
| 13 | Как правильно накрыть стол. | 1 ч |
| 14 | Как правильно накрыть стол (практикум) | 1 ч |
| 15-16 | Молоко и молочные продукты. | 2 ч |
| 17 | Кто работает на ферме? | 1 ч |
| 18-19-20 | Блюда из зерна. | 3 ч |
| 21-22-23 | Какую пищу можно найти в лесу.  Экскурсия в лес | 3 ч |
| 24-25 | Что и как приготовить из рыбы. | 2 ч |
| 26-27 | Дары моря. | 2 ч |
| 28-29-30 | Кулинарное путешествие по России | 3 ч |
| 31-32 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 ч |
| 33-34 | Как правильно вести себя за столом. | 2 ч |
|  | **Всего – 34ч.** | **Теоретических – 13ч.** | **Практических – 21ч.** |

*III модуль*

**3-4 классы (68 часов из расчёта 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Планируемые результаты** | **Кол-во**  **часов** |
| **3 класс**  1 | Вводное занятие | **3 класс:**  **Личностные результаты:**  - осознание необходимости правильно питаться ,  - целостное восприятие термина «правильное питание»,  - уважительное отношение к другому мнению,  - принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения,  - формирование эстетических потребностей, чувств,  - развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности**.**  **Метапредметные УУД**  **Регулятивные УУД:**  - способность принимать, понимать учебную задачу,  - сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность,  - начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.  **Познавательные УУД:**  - овладение навыками смыслового чтения текста,  - осознанно строить речевое высказывание,  - начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера,  - начальное умение излагать своё мнение,  - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.  **Коммуникативные УУД:**  - активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,  - готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,  - умение понимать общую цель и пути её решения,  - умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.  **Предметные УУД:**  - первоначальные представления о правильном питании,  - осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья,  - отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда.  - знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания  **4 класс:**  **Универсальные компетенции:**  — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  **Личностные результаты:**  — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Метапредметные результаты:**  — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая 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. | 1 ч |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье  Цветик - семицветик | 1 ч |
| 3 | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 ч |
| 4 | Черты характера и здоровье | 1 ч |
| 5 | Привычки и здоровье | 1 ч |
| 6-7 | Мой ЗОЖ | 2 ч |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» | 1 ч |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание | 1 ч |
| 10 | «Белковый круг» | 1 ч |
| 11 | « Жировой круг» | 1 ч |
| 12 | Мой рацион питания  «Минеральный круг» | 1 ч |
| 13 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | 1 ч |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | 1 ч |
| 15-16 | Витамины и минеральные вещества | 2 ч |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ.  Напитки и настои для здоровья. | 1 ч |
| 18-19-20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?» | 3 ч |
| 21-22 | Роль пищевых волокон на организм человека | 2 ч |
| 23-24 | Где и как мы едим | 2 ч |
| 25 | «Фастфуды» | 1 ч |
| 26-27 | Где и как мы едим. Правила гигиены | 2 ч |
| 28  29 | Меню для похода | 2 ч |
| 30 | Ты - покупатель | 1 ч |
| 31 | Срок хранения продуктов | 1 ч |
| 32 | Пищевые отравления, их предупреждение | 1 ч |
| 33 | Ты - покупатель Права потребителя | 1 ч |
| 34 | Ты - покупатель Правила вежливости | 1 ч |
| **4 класс**  35-36 | Ты готовишь себе и друзьям  Бытовые приборы для кухни | 2 ч |
| 37-38 | «У печи галок не считают» | 2 ч |
| 39 | Помогаем взрослым на кухне | 1 ч |
| 40 | Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками | 1 ч |
| 41-42-43 | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками | 3 ч |
| 44 | Кухни разных народов | 1 ч |
| 45 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | 1 ч |
| 46 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | 1 ч |
| 47 | Блюда жителей Крайнего Севера | 1 ч |
| 48 | Традиционные блюда России | 1 ч |
| 49 | Традиционные блюда Кавказа | 1 ч |
| 50 | Традиционные блюда Кубани | 1 ч |
| 51 | «Календарь» кулинарных праздников | 1 ч |
| 52 | Кухни разных народов праздник | 1 ч |
| 53 | Кулинарная история. Как питались наши предки? | 1 ч |
| 54 | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | 1 ч |
| 55 | Кулинарные традиции Древнего Египта | 1 ч |
| 56 | Кулинарные традиции Древней Греции | 1 ч |
| 57 | Кулинарные традиции Древнего Рима | 1 ч |
| 58 | Правила гостеприимства средневековья | 1 ч |
| 59  60 | Как питались на Руси | 2 ч |
| 61 | Традиционные напитки на Руси | 1 ч |
| 62 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов | 1 ч |
| 63 | «Мелодии, посвящённые каше» | 1 ч |
| 64 | «Продукты танцуют» | 1 ч |
| 65-66 | Составляем формулу правильного питания  «Формула правильного питания» | 2 ч |
| 67 | Сахар его польза и вред | 1 ч |
| 68 | Путешествие по «Аппетитной стране» | 1 ч |
|  |  | **Теоретических – 26 ч.** | **Практических – 84 ч.** |

**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