

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями), образовательной программы «Разговор о правильном питании» авт. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011г.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» реализует достижения первого уровня обучения по духовно- нравственному направлению.

Отличительные особенности данной программы от других существующих состоят в том, что посредством её реализации обучающиеся подробно узнают о пользе и вреде разных продуктов, научатся различать вредные и полезные продукты, узнают о пользе выполнения режима дня, соблюдения правил питания и норм этикета.

Новизна программы состоит в том, что на занятиях обучающиеся знакомятся с темами, которые касаются непосредственно здоровья каждого человека. Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать здоровый образ жизни, 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы составляет 6 – 11 лет.

Сроки реализации программы составляют 4 года, с 1 класса по 4 класс.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Режим занятий.

Занятия проходят во второй половине дня.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемый результат - полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; - дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; - дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания; - здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Способы проверки результатов освоения программы . Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе;- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Учебный план

№.п.п	Разделы программы	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
	1 класс				
1	Вводное занятие	1			
2	Разнообразии питания.	4			
3	Самые полезные продукты	6			
4	Правила питания.	5			

5	Режим питания.	2			
6	Завтрак	4			
7	Роль хлеба в питании детей	6			
8	Проектная деятельность.	2			
9	Если хочешь быть здоров	2			
10	Подведение итогов	1			
	Итого:	33			
	2 класс				
1	Вводное занятие		1		
2	Путешествие по улице «Правильного питания».		1		
3	Молоко и молочные продукты.		4		
4	Продукты для ужина.		3		
5	Витамины.		1		
6	Вкусовые качества продуктов.		1		
7	Значение жидкости в организме.		4		
8	Разнообразное питание.		7		
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.		9		
10	Проведение праздника «Витаминная страна».		1		
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		2		
12	Подведение итогов		1		
	Итого:		34		
	3 класс				
1	Вводное занятие.			1	
2	Состав продуктов.			4	
3	Питание в разное время года			5	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			4	
5	Приготовление пищи			3	
6	В ожидании гостей.			4	
7	Молоко и молочные продукты			4	
8	Блюда из зерна			5	
9	Проект «Хлеб всему голова»			3	
10	Творческий отчет.			1	
	Итого:			34	
	4 класс				
1	Вводное занятие				1
2	Растительные продукты леса				3
3	Рыбные продукты				4
4	Дары моря				5
5	Кулинарное путешествие по России				5
6	Рацион питания				5
7	Правила поведения за столом				3

8	Накрываем стол для родителей				1
9	Проектная деятельность.				5
10	Подведение итогов работы				2
	Итого:				34

Учебно – тематический план

№.п.п	Разделы программы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Разнообразие питания.	4	2	2
3	Самые полезные продукты	6	2	4
4	Правила питания.	5	2	3
5	Режим питания.	2	1	1
6	Завтрак	4	2	2
7	Роль хлеба в питании детей	6	2	4
8	Проектная деятельность.	2	1	1
9	Подведение итогов работы.	1	1	1
	Итого:	33	14,5	18,5
	2 класс			
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Путешествие по улице «правильного питания».	1	0,5	0,5
3	Молоко и молочные продукты.	4	2	2
4	Продукты для ужина.	3	1	3
5	Витамины.	1	0,5	0,5
6	Вкусовые качества продуктов.	1	0,5	0,5
7	Значение жидкости в организме.	4	2	2

8	Разнообразное питание.	7	2	5
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	9	4	5
10	Проведение праздника «Витаминная страна».	1		1
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	2	1	1
12	Подведение итогов.	1	0,5	0,5
	Итого:	34	14,5	19,5
	3 класс			
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2	Состав продуктов.	4	2	2
3	Питание в разное время года	5	2	3
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	2	2
5	Приготовление пищи	3	1	2
6	В ожидании гостей.	4	2	2
7	Молоко и молочные продукты	4	2	2
8	Блюда из зерна	5	3	2
9	Проект «Хлеб всему голова»	3	2	1
10	Творческий отчет.	1	0,5	0,5
	Итого:	34	17	17
	4 класс			

1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Растительные продукты леса	3	2	1
3	Рыбные продукты	4	2	2
4	Дары моря	5	3	2
5	Кулинарное путешествие по России	5	3	2
6	Рацион питания	5	3	2
7	Правила поведения за столом	3	2	1
8	Накрываем стол для родителей	1	0,5	0,5
9	Проектная деятельность.	5	3	2
10	Подведение итогов работы	2	1	1
	Итого:	34	22	12

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная	Определение тем и целей	Выполнение проектов по теме

деятельность.	проекта, формы организации, разработка плана проекта.	«Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

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». 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 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.

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	Рольевые 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 . Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Рольевые 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.	Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры
Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика»

	сбора грибов и ягод.	Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
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»
Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»
Кулинарное путешествие по России	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадах . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
Накрываем стол для родителей		
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.
Подведение итогов работы		

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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, составляют меню, составляют пословицы, поговорки, отгадывают загадки, соотносят названия продуктов с картинками, пользуются условными

знаками. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» [Электронный ресурс]- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- загл. с экрана
Режим доступа: <http://kadetsc64.ucoz.ru/>