**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.А. Герасимова**

**Программа «Формула правильного питания»**

 **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 1 – 4 классов
составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:
1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденногоприказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (споследующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения вобщеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российскойакадемии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО иметодического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп,2011.Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детейпо стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.
**Цель программы**: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образажизни.
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 укрепленияздоровья, 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 знанийоб истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре итрадициям 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 сверстникамии 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 иэмоционально-наглядной опоре).
Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**Цель курса «Формула правильного питания» - формирование у детей основных представлений и навыковрационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты иблюда.Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуалендля детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.Курс «Формула правильного питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детейначальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильногопитания, 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 впроцессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственномздоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), созданиепроектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческойдеятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Формула правильного питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители такжеучаствуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственноеучастие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможностьпроявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы еёреализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формированияЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их
в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основойорганизации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечитэффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.
**Формы работы:**• Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры,
дискуссии).
• Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтениестатей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованностьучащихся.
• Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы навопросы 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 накормитлес).
• Объяснительно-иллюстративный.
При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А.
Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается
использование одной тетради несколькими учениками

**ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Формула правильного питания» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностямиучащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.
Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:
*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»,
**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**В результате изучения курса «Формула правильного питания» младшие школьники получат представления:
• о правилах и основах рационального питания,
• о необходимости соблюдения гигиены питания;
• о полезных продуктах питания;
• о структуре ежедневного рациона питания;
• об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
• об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
• об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях,функциях этих веществ в организме;умения:
Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,сознательно выбирать наиболее полезные;
Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образажизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет науспешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
**Формы контроля**Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.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»

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**• Развитие познавательных интересов.
• Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условиядальнейшего самообразования и самовоспитания.
• Развитие самосознания младшего школьника как личности.
• Уважение к себе.
• Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
• Иметь и выражать свою точку зрения.
• Целеустремлённость.
• Настойчивость в достижении цели.
• Готовность к преодолению трудностей.
• Способность критично оценивать свои действия и поступки.
• Коммуникабельность
**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и
изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добитьсяопределённых 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 составлятьсловесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности
**Коммуникативные УУД:**• Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устнойречи
• Слушать и понимать речь других
• Читать и пересказывать текст
• Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
• Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:
• Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
• Выделять существенные признаки предметов
• Сравнивать между собой предметы, явления
• Обобщать, делать несложные выводы
• Определять последовательность действий

**II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п⁄п** | **Раздел**  | **1класс** | **2класс** | **3класс** | **4класс** |
| 1 | Разнообразиепитания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Гигиенапитания иприготовление 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 витаминныепродукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурспроектов «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 продуктовограничен. 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. Полезныенапитки. Ты – покупатель.
***Этикет (30 ч)***Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себяза столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и вРоссии? 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 кашувкуснее. 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 рационепитания;навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ ивитаминов.
В 4 м классе:- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральныхсолях, 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 здоровогообраза жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.Проверка усвоения программы проводится в форметестирования, 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 «Формула правильного питания»
1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Теория  | Практика |
| 1. Разнообразие питания.  | Знакомство с программой. Беседа.  | Экскурсия в столовую. |
| 2. Самые полезныепродукты | Беседа: « Какие продукты полезны инеобходимы 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 питаниидетей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед. | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда. |
| 7. Проектная деятельность.  | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». |
| 8. Подведение итоговработы. | Творческий отчет вместе с родителями. |  |

**Календарно-тематическое планирование «Формула правильного питания»
1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  | Содержание занятия  | Всего часов  |
| 1  | Если хочешь быть здоров | 1 |
| 2  | Из чего состоит наша пища  | 1 |
| 3  | Полезные и вредные привычки  | 1 |
| 4  | Самые полезные продукты  | 1 |
| 5  | Как правильно есть(гигиена питания)  | 1 |
| 6  | Удивительное превращение пирожка  | 1 |
| 7  | Твой режим питания  | 1 |
| 8  | Из чего варят каши  | 1 |
| 9  | Как сделать кашу вкусной  | 1 |
| 10  | Плох обед, коли хлеба - нет  | 1 |
| 11  | Хлеб всему голова  | 1 |
| 12  | Полдник  | 1 |
| 13  | Время есть булочки  | 1 |
| 14  | Пора ужинать  | 1 |
| 15  | Почему полезно есть рыбу  | 1 |
| 16  | Мясо и мясные блюда  | 1 |
| 17  | Где найти витамины зимой и весной  | 1 |
| 18  | Всякому овощу – свое время  | 1 |
| 19  | Как утолить жажду  | 1 |
| 20-21 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее  | 2 |
| 22  | На вкус и цвет товарищей нет  | 1 |
| 23- 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты  | 2 |
| 25  | Каждому овощу – свое время  | 1 |
| 26-27 | Народные праздники, их меню  | 2 |
| 28  | Как правильно накрыть стол.  | 1 |
| 29  | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом  | 1 |
| 30  | Щи да каша – пища наша  | 1 |
| 31  | Что готовили наши прабабушки.  | 1 |
| 32  | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»  | 1 |
| 33  | Праздник урожая  | 1 |

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**Ученики должны знать:
- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
После первого года обучения ученики должны уметь:
- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

**Содержание программы кружка «Формула правильного питания»
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 ворганизме. | 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 витаминныхпродуктов».Значение витаминов иминеральных веществ в питании человека. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу своевремя. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника«Витаминная страна». | Конкурсы, ролевые игры. |  |
| 11. Семейное творческоесодружество детей и взрослых.Проект «Самый полезныйпродукт». |  |  |
| 12. Подведение итогов.  | Отчет о проделанной работе. |  |

**Календарно-тематическое планирование кружка «Формула правильного питания»
2-й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  | Содержание занятий.  | Всего часов  |
| 1.  | Вводное занятие. Повторение правил питания.  | 1 |
| 2.  | Путешествие по улице правильного питания.  | 1 |
| 3.  | Время есть булочки.  | 1 |
| 4.  | Оформление плаката молоко и молочные продукты.  | 1 |
| 5.  | Конкурс, викторина знатоки молока.  | 1 |
| 6.  | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»  | 1 |
| 7.  | Пора ужинать  | 1 |
| 8.  | Практическая работа как приготовить бутерброды  | 1 |
| 9.  | Составление меню для ужина.  | 1 |
| 10  | Значение витаминов в жизни человека.  | 1 |
| 11  | Практическая работа.  | 1 |
| 12.  | Морепродукты.  | 1 |
| 13.  | Отгадай мелодию.  | 1 |
| 14.  | «На вкус и цвет товарища нет»  | 1 |
| 15.  | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»  | 1 |
| 16.  | Как утолить жажду  | 1 |
| 17.  | Игра «Посещение музея воды»  | 1 |
| 18.  | Праздник чая  | 1 |
| 19.  | Что надо есть, что бы стать сильнее  | 1 |
| 20.  | Практическая работа « Меню спортсмена»  | 1 |
| 21.  | Практическая работа «Мой день»  | 1 |
| 22.  | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты  | 1 |
| 23.  | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»  | 1 |
| 24.  | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»  | 1 |
| 25.  | Оформление плаката «Витаминная страна»  | 1 |
| 26.  | Посадка лука.  | 1 |
| 27.  | Каждому овощу свое время.  | 1 |
| 28.  | Инсценирование сказки вершки и корешки  | 1 |
| 29.  | Конкурс «Овощной ресторан»  | 1 |
| 30.  | Изготовление книжки «Витаминная азбука»  | 1 |
| 31.  | Проект  | 1 |
| 32.  | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».  | 1 |

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**Обучающиеся должны знать:
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.
После 2-года обучающиеся должны уметь:
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках

**Содержание программы кружка «Формула правильного питания»
3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Теория  | Практика |
| 1. Вводное занятие.  | Обобщение имеющихся знаний об основахрационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью « Двенедели в лагере здоровья» |
| 2. Состав продуктов.стенгазеты «Из чего состоит нашапища». | Беседа «Из чего состоит пища».Основныегруппы питательных веществ | Оформление дневника здоровья.Составление меню. Оформление |
| 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, еслизанимаешься спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь статьсильнее». Рацион собственного питания. | Дневник «Мой день». Конкурс «Мамапапа 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 накрытьстол»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 изпродуктов, получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки».Праздник «Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» |  |  |
| 10. Творческий отчет. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование кружка «Формула правильного питания»
3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  | Содержание занятий  | Всего часов  |
| 1.  | Введение  | 1 |
| 2.  | Практическая работа.  | 1 |
| 3.  | Из чего состоит наша пища  | 1 |
| 4.  | Практическая работа «Меню сказочных героев»  | 1 |
| 5.  | Что нужно есть в разное время года  | 1 |
| 6.  | Оформление дневника здоровья  | 1 |
| 7.  | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи  | 1 |
| 8.  | Игра «В гостях у тетушки Припасихи»  | 1 |
| 9  | Конкурс кулинаров  | 1 |
| 10  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом  | 1 |
| 11  | Составление меню для спортсменов  | 1 |
| 12  | Оформление дневника «Мой день»  | 1 |
| 13  | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»  | 1 |
| 14  | Где и как готовят пищу  | 1 |
| 15  | Экскурсия в столовую.  | 1 |
| 16  | Конкурс «Сказка, сказка, сказка».  | 1 |
| 17  | Как правильно накрыть стол.  | 1 |
| 18  | Игра накрываем стол  | 1 |
| 19  | Молоко и молочные продукты  | 1 |
| 20  | Экскурсия на молокозавод  | 1 |
| 21  | Игра-исследование «Это удивительное молоко»  | 1 |
| 22  | Молочное меню  | 1 |
| 23  | Блюда из зерна  | 1 |
| 24  | Путь от зерна к батону  | 1 |
| 25  | Конкурс «Венок из пословиц»  | 1 |
| 26  | Игра – конкурс «Хлебопеки»  | 1 |
| 27  | Выпуск стенгазеты  | 1 |
| 28  | Праздник «Хлеб всему голова»  | 1 |
| 29  | Экскурсия в пекарню | 1 |
| 30-31  | Оформление проекта « Хлеб- всему голова»  | 2 |
| 32  | Подведение итогов  | 1 |

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
После третьего года обучения ученики должны уметь:
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Содержание программы кружка«Формула правильного питания»
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 изморепродуктов Знакомство с обитателямиморя. | Работа в тетрадях. Викторина« В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие поРоссии» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадяхКонкурс – 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 застолом». 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 организацииРазработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»Подбор литературы.Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы |  |  |

**Календарно – тематическое планирование «Формула правильного питания»
4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Содержание занятия  | Всего часов |
| 1.  | Вводное занятие  | 1 |
| 2.  | Какую пищу можно найти в лесу.  | 1 |
| 3.  | Правила поведения в лесу  | 1 |
| 4.  | Лекарственные растения  | 1 |
| 5.  | Игра – приготовить из рыбы.  | 1 |
| 6.  | Конкурсов рисунков»В подводном царстве»  | 1 |
| 7.  | Эстафета поваров  | 1 |
| 8.  | Конкурс половиц поговорок  | 1 |
| 9.  | Дары моря.  | 1 |
| 10.  | Экскурсия в магазин морепродуктов  | 1 |
| 11.  | Оформление плаката « Обитатели моря»  | 1 |
| 12.  | Викторина « В гостях у Нептуна»  | 1 |
| 13.  | Меню из морепродуктов  | 1 |
| 14.  | Кулинарное путешествие по России.  | 1 |
| 15.  | Традиционные блюда нашего края  | 1 |
| 16.  | Практическая работа по составлению меню  | 1 |
| 17.  | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»  | 1 |
| 18.  | Игра – проект « Кулинарный глобус»  | 1 |
| 19.  | Праздник « Мы за чаем не скучаем»  | 1 |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен  | 1 |
| 21.  | Составление недельного меню  | 1 |
| 22.  | Конкурс кулинарных рецептов  | 1 |
| 23.  | Конкурс « На необитаемом острове»  | 1 |
| 24.  | Как правильно вести себя за столом  | 1 |
| 25.  | Практическая работа  | 1 |
| 26. | Изготовление книжки « Правила поведения за столом»  | 1 |
| 27.  | Накрываем праздничный стол  | 1 |
| 28-31  | Проект  | 4 |
| 32  | Подведение итогов  | 1 |

**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.
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 реальносформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.
Воспитывающая деятельность.Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма.
Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.
Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческимипроектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.
В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность,коллективизм.
Развивающая деятельность.
Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей икругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , уменияэффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.
**III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Оборудование и обеспечение программы.**Для осуществления образовательного процесса по Программе «Формула правильного питания» необходимыследующие принадлежности:
- компьютер, принтер, сканер, проектор;
- набор ЦОР по проектной технологии

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫБезруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА
Медиа Групп, 2009,79с.
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА
Медиа Групп, 2009, 79с
Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
Список литературы для детей.1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.