**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** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1 | Разнообразие питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Гигиенапитания 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 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 полезные продукты | Беседа: « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры,экскурсии в магазин. |
| 3. Правила питания. | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания. |
| 4. Режим питания. | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |
| 5. Завтрак | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака. |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед. | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда. |
| 7. Проектная деятельность. | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». |
| 8. Подведение итогов работы. | Творческий отчет вместе с родителями. |  |

**Календарно-тематическое планирование «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 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 своевремя. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна». | Конкурсы, ролевые игры. |  |
| 11. Семейное творческое содружество 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 основах рационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья» |
| 2. Состав продуктов.стенгазеты «Из чего состоит наша пища». | Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы 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 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. |  |  |

**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 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 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 организации Разработка 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.