

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Пономаревского района

МАОУ "Ефремово-Зыковская ООШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Е.Н.Кулагина

Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Н.А.Бирюкова

Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Н.П.Лапынин

Приказ №01-10/69 от «25» 08
2023 г.



**Программа
Внеурочной деятельности
« Разговор о здоровье и правильном питании»**

3 года обучения
(1-6 классы)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: Абрис,2018. – 80с.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **социального направления**.

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

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.
- Основная задача педагога - наполнить повседневную жизнь интересными идеями, делами, включить каждого ребенка в творческую деятельность, способствовать реализации детских интересов и жизненных позиций. Такие формы работы, как творческая мастерская, театрализованная студия, ролевые, ситуационные игры, проекты обеспечивают повышение познавательной активности, раскрытие творческого потенциала каждого учащегося. Большое значение уделяется организации мероприятий с участием родителей – семейные викторины, конкурсы семейной фотографии.
- Программа предназначена для обучающихся 6-13 лет
- Программа может быть использована для проведения:
 - - внеурочной работы (классные часы, различные мероприятия: праздники, конкурсы и т. д.)
 - - факультативов по формированию здорового образа жизни (региональный и школьный компонент);

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;

- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

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

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения программы младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;

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

умения:

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

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

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

- **«Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 6-8 лет.** В комплект входят: рабочая тетрадь для школьников и методическое пособие для педагога в формате pdf. Учебно-методический комплект (УМК) включает 15 тем, направленных на формирование учащихся основных представлений о правильном питании. УМК может быть использован для проведения занятий в детском саду в подготовительной группе.

- **«Две недели в лагере здоровья» для детей 9-11 лет.** В комплект входят: рабочая тетрадь для школьников и методическое пособие для педагога. УМК включает 14 тем, направленных на расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием и полученных при изучении первой части программы («Разговор о правильном питании»).

- **«Формула правильного питания» для детей 12-13 лет.** В комплект входят: рабочая тетрадь для школьников и методическое пособие для педагога. УМК включает 11 тем, часть из которых является логическим продолжением материала, изучавшегося школьниками в предыдущих курсах («Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»), а часть – представляет новую информацию, связанную с правильным питанием.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
 - осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
 - построение сообщения в устной и письменной форме;
 - смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
 - осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
 - осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
 - установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
 - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
 - выделение существенных признаков и их синтеза.
-
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
 - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
 - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
 - формулирование собственного мнения;
 - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Формы организации внеурочной деятельности: фронтальная, парная, групповая, индивидуальная, дистанционная, очно-дистанционная.

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.

Содержание программы модуля «Разговор о здоровье и правильном питании»

1-й год обучения

№ темы	Название темы	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров	2
2	Самые полезные продукты	2
3	Как правильно есть	2
4	Удивительные превращения пирожка	2
5	Кто умеет жить по часам	2
6	Вместе весело гулять	2
7	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	2
8	Плох обед, если хлеба нет	2
9	Полдник. Время есть булочки	2
10	Пора ужинать	2
11	На вкус и цвет товарищей нет	3
12	Как утолить жажду	3
13	Что помогает быть сильным и ловким	4
14	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты	3
15	Праздник здоровья	1
	Итого:	34

Содержание программы модуля «Две недели в лагере здоровья»

2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Тема 1. Давайте познакомимся	2
2	Тема 2 «Из чего состоит наша пища»	3
3	Тема 3 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	2
4	Тема 4 «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	2
5	Тема 5 «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1
6	Тема 6. Где и как готовят пищу	3
7	Тема 7. Блюда из зерна	3
8	Тема 8. Молоко и молочные продукты	3
9	Тема 9. Что можно есть в походе	3
10	Тема 10. Вода и другие полезные напитки	2
11	Тема 11. Что и как можно приготовить из рыбы	1
12	Тема 12. Дары моря	1
13	Тема 13. Кулинарное путешествие по России	3
14	Тема 14. Спортивное путешествие по России	2
15	Тема 15. Олимпиада Здоровья	3
	Итого:	34

Содержание программы модуля «Формула правильного питания»

3-й год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Тема 1. Здоровье – это здорово	4
2	Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны	4
3	Тема 3. Режим питания	1
4	Тема 4. Энергия пищи	2
5	Тема 5. Где и как мы едим	3
6	Тема 6. Ты – покупатель	3
7	Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям	4
8	Тема 8. Кухни разных народов	3
9	Тема 9. Кулинарная история	4
10	Тема 10. Как питались на Руси и в России	3
11	Тема 11. Необычное кулинарное путешествие	2
12	Итоговое занятие	1
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование
1-й год обучения
«Разговор о здоровье и правильном питании»

№ п/п дата	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания 	Здоровье, питание, правила питания
3-4	Самые полезные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию 	Продукты, блюда, здоровье
5-6	Как правильно есть	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения • развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием 	Питание, здоровье, правила гигиены
7-8	Удивительные превращения пирожка	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания 	Здоровье, питание, режим
9-10	Кто умеет жить по часам	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о значении режима дня и его соблюдении 	Режим, спокойный сон, рациональное время.
11-12	Вместе весело гулять	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе 	Малоподвижный образ жизни, подвижные игры.
13-14	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака • формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде 	Завтрак, меню, каша, крупа
15-16	Плох обед, если хлеба нет	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности 	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню

		питания «всухомятку»	
17-18	Полдник. Время есть булочки	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника 	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты
19-20	Пора ужинать	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина 	Ужин, меню
21-23	На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о вкусовых ощущениях от разных продуктов и блюд. 	Вкусовые предпочтения, разнообразная пища, кухни разных народов.
24-26	Как утолить жажду	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков. 	Значение воды, кулер, дефицит жидкости
27-30	Что помогает быть сильным и ловким	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания. 	Калории, энерготрата, усвояемость, психоэмоциональные нагрузки
31-33	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о разнообразии фруктов, ягод, полезных свойствах, значении их, значении витаминов и минеральных веществ. 	Водорастворимые и жирорастворимые витамины
34	Праздник здоровья Промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> • чему научились за год 	Контрольное тестирование

Обучающиеся 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

2-й год обучения
«Две недели в лагере здоровья»

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия	Занятия
1-2 05.09 12.09	Тема 1. Давайте познакомимся	<ul style="list-style-type: none"> -Помочь ученикам вспомнить и обобщить знания об основах правильного питания и здорового образа жизни -Познакомить с сюжетом, героями и содержанием второго модуля программы «Две недели в лагере здоровья»альном питании» -Помочь учащимся осознать – почему каждому из них будет полезно и интересно продолжить изучение программы 	здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание, рацион	<p>Занятие 1. «Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни»</p> <p>Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»</p>
3-5 19.09 26.09	Тема 2 «Из чего состоит наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> -Сформировать у учащихся представление об основных группах питательных веществ (белках, жирах, углеводах), витаминах и минеральных веществ -Познакомить учеников с основными группами продуктов-источниками питательных веществ -Помочь ученикам проанализировать свой рацион питания, его соответствие понятию «здоровый» -Побуждать учеников контролировать свой рацион питания 	питательные вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион. питание	<p>Занятие 1. «Состав нашей пищи»</p> <p>Занятие 2. Как питательные вещества влияют на организм</p> <p>Занятие 3. Пищевая тарелка</p>
6-7 03.10 10.10	Тема 3 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать представление о роли двигательной активности для здоровья - Побуждать учеников больше двигаться, заниматься спортом - Организовать регулярные физкультурные паузы во время учебных занятий 	спорт, зарядка, здоровье, двигательная активность, пульс, дыхание, организм	<p>Занятие 1. Зарядка-заряд бодрости</p> <p>Занятие 2. На зарядку становись!</p>
8-9 17.10 24.10	Тема 4 «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	<ul style="list-style-type: none"> -Развивать представление о роли закаливания для здоровья -Познакомить учащихся с основными правилами закаливания -Помочь выбрать наиболее удобный вариант закаливания, который учащийся может 	спорт, закаливание, здоровье, двигательная активность	Занятие 1, 2. «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

		использовать		
10 07.11	Тема 5 «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	<ul style="list-style-type: none"> -Сформировать представление о зависимости рациона питания и образа жизни -Научить оценивать свой рацион питания с учетом физической активности -Развивать готовность и умение планировать свой день 	спорт, здоровье, двигательная активность, питани	Занятие 2. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»
11-13 14.11 21.11 28.11	Тема 6. Где и как готовят пищу	<ul style="list-style-type: none"> - Расширить представление о видах кухонного оборудования - расширить представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне - сформировать навыки осторожного поведения на кухне. предотвращающие возможность травмы 	гигиена, безопасное поведение, кухонные приборы, столовые приборы, бытовая техника	<p>Занятие 1. Вилки да ложки, тарелки, поварешки...</p> <p>Занятие 2. Как правильно хранить продукты.</p> <p>Занятие 3.Помощники на кухне.</p>
14-16 05.12 21.12 28.12	Тема 7. Блюда из зерна	<ul style="list-style-type: none"> - Расширить представление о полезности продуктов, получаемых из зерна - Сформировать представление о многообразии продуктов, получаемых из зерна 	злаки, зерновые продукты, сельское хозяйство, крупы	<p>Занятие 1. История колоска</p> <p>Занятие 2. Хлебушко-калачу дедушка</p> <p>Занятие 3. Каша-пища наша</p>
17-19 10.01 17.01 24.01	Тема 8. Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> -расширить представление детей о пользе молока и молочных продуктах - сформировать представление о разнообразии молочных продуктов 	молоко, питательные вещества, кисломолочные продукты	<p>Занятие 1. Пейте, дети, молоко, будете здоровы!</p> <p>Занятие 2. Что можно приготовить из молока</p> <p>Занятие 3. Молочные продукты –вкусно и полезно</p>
20-22 31.01 06.02 13.02	Тема 9. Что можно есть в походе	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с дикорастущими растениями, которые можно использовать в пищу - Сформировать представление о правилах безопасного поведения в походе, на прогулке - Познакомить детей с флорой края, в котором они живут, помочь осознать необходимость заботиться о природных ресурсах 	дикорастущие растения, правила осторожного поведения, питьевая вода	<p>Занятие 1. Собираемся в поход</p> <p>Занятие 2. По грибы</p> <p>Занятие 3. Орехи и ягоды</p>
23-24	Тема 10. Вода и	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать представление о необходимости 	Питьевой режим, напитки,	Занятие 1. Почему нам

20.02 27.02	другие полезные напитки	соблюдения питьевого режима - Развивать представление о разнообразии напитков, их пользе для организма - Формировать представление о важности бережного отношения к воде, необходимости беречь и охранять источники питьевой воды	вода, источники питьевой воды	нужна вода Занятие 2. Берегите воду
25 05.03	Тема 11. Что и как можно приготовить из рыбы	<ul style="list-style-type: none"> - Расширить представление о пользе рыбных блюд - Расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу - Развивать представление о навыках осторожного поведения в походе 	Рыбные блюда, питательные вещества, рацион питания, водные ресурсы	Занятие 1. Поешь рыбки-будут ноги прытки
26 12.03	Тема 12. Дары моря	<ul style="list-style-type: none"> - расширять представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены - сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма 	Морепродукты Минеральные вещества мор	Занятие. Дары моря
27-29 19.03 09.04 16.04	Тема 13. Кулинарное путешествие по России	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с кулинарными традициями народов России - сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа 	Обычай, традиция, кулинария, блюдо	<p>Занятие 1. Какую пищу едят в разных регионах России</p> <p>Занятие 2. Кулинарные праздники</p> <p>Занятие 3. Составляем кулинарную карту нашей страны</p>
30-31 23.04 30.04	Тема 14. Спортивное путешествие по России	<ul style="list-style-type: none"> - развивать представление о важности физической активности для здоровья, пользе занятий спортом - развивать представление о многообразии спортивных занятий, возможности выбрать наиболее подходящий вид физической нагрузки 	Спорт, физическая активность, спортсмен, тренировка, виды спорт	<p>Занятие 1. Спортивные увлечения</p> <p>Занятие 2. Составляем спортивную карту нашей страны</p>
32-34 07.05	Тема 15. Олимпиада Здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - обобщить полученные знания о пользе правильного питания и здорового образа 	Здоровье, питание, здоровый образ жизни	Занятие 1. Что мы знаем о питании

14.05 21.05	Промежуточная аттестация	жизни - развивать представление о роли личной ответственности за свое здоровье, желание заботиться о здоровье	Контрольное тестирование	Занятие 2. Что мы знаем о здоровом образе жизни Занятие 3. Олимпиада Здоровья
----------------	--------------------------	---	--------------------------	--

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучения должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3-й год обучения
Формула правильного питания

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия	Занятия
1-4	Тема 1. Здоровье – это здорово	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. -Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. -Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» 	здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.	<p>Вводное занятие</p> <p>Занятие 1. От чего зависит здоровье</p> <p>Занятие 2. Важные правила</p> <p>Занятие 3. Питание и здоровье</p>
5-8	Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны	<ul style="list-style-type: none"> -Расширение знаний о роли различных пищевых веществ и продуктах – их источниках - Развитие представления о важности разнообразного питания - Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания 	пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.	<p>Занятие 1. Брейн-ринг «Продукты разные нужны-блюда разные важны»</p> <p>Занятие 2. Белки, жиры и углеводы- лаборатория на кухне</p> <p>Занятие 3. Лаборатория на кухне – витамины, минеральные вещества</p> <p>Занятие 4. Для чего нужна вода</p>
9	Тема 3. Режим питания	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие представлений о роли режима питания -Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания. -Формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания. 	режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».	Занятие «Кто есть умеет по часам»
10-11	Тема 4. Энергия пищи	<ul style="list-style-type: none"> -формирование представления о пище как источнике энергии -знакомство с понятием «энергетическая ценность» пищи. - формирование представления об 	калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты	<p>Занятие 1. «Продукты и калории»</p> <p>Занятие 2. «Образ жизни и</p>

		энергетической ценности различных продуктов питания. -развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека. --расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека		рацион питания»
12-14	Тема 5. Где и как мы едим	<ul style="list-style-type: none"> -дальнейшее развитие представлений о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома. -развитие представления о системе общественного питания. 	сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания	<p>Занятие 1. «Идем в кафе!»</p> <p>Занятие 2. «Еда в походе и во время экскурсии»</p> <p>Занятие 3. «Важные правила»</p>
15-17	Тема 6. Ты – покупатель	<ul style="list-style-type: none"> -расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания. - формирование знаний о правах и обязанностях покупателя -формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта. 	покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.	<p>Занятие 1. Как устроен магазин</p> <p>Занятие 2. Как выбирать товар</p> <p>Занятие 3. Права и обязанности покупателя</p>
18-21	Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям	<ul style="list-style-type: none"> -формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи. -знакомство с правилами безопасного поведения на кухне. -развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина 	бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.	<p>Занятие 1. Помощники на кухне</p> <p>Занятие 2. Учимся готовить</p> <p>Занятие 3. Учимся готовить</p> <p>Занятие 4. Правила сервировки и этикета</p>
22-24	Тема 8. Кухни разных народов	<ul style="list-style-type: none"> -знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь -формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. 	кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура	<p>Занятие 1. Почему различаются национальные кухни</p> <p>Занятие 2. Кулинарное путешествие по миру</p> <p>Занятие 3. Кулинарные праздники</p>

		-формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов		
25-28	Тема 9. Кулинарная история	<ul style="list-style-type: none"> -формирование представления об истории кулинарии как части культуры человечества -расширение представления о традициях и культуре питания -развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями. 	история, культура, кулинария	<p>Занятие 1. Как питались в каменном веке</p> <p>Занятие 2,3. Как питались в Древнем Египте и Древней Греции</p> <p>Занятие 4. Как питались в средние века</p>
29-31	Тема 10. Как питались на Руси и в России	<ul style="list-style-type: none"> -развитие знаний об истории кулинарии своей страны. -формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению. -развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками. 	кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история	<p>Занятие 1. Русское меню</p> <p>Занятие 2,3. Кулинарные традиции и обычаи</p>
32-33	Тема 11. Необычное кулинарное путешествие	<ul style="list-style-type: none"> -развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека. -развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства. - пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению. 	кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.	<p>Занятие 1. Вкусные картины</p> <p>Занятие 2. Кулинарные музеи</p>
34	Промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> -обобщение полученных знаний 	Контрольное тестирование	

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Обучающиеся 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 обучающиеся 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.

Методическое обеспечение программы «Разговор о здоровье и правильном питании»

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

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 творческими проектами, 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 здоровье и правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: Абрис, 2019.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: М.: Абрис, 2019.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019.
4. Рабочая тетрадь. « **Разговор о здоровье и правильном питании**»/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.
5. Рабочая тетрадь. «**Две недели в лагере здоровья**»/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.
6. Рабочая тетрадь «**Формула правильного питания**» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.
7. <https://www.prav-pit.ru/>