

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

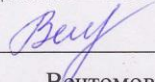
Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Вечтомова В.В

Протокол №3
от «28» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании Педсовета

Протокол №10
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №81



И.В.Шадрина

Приказ №236
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

для обучающихся 1-4 классов

Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями).

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

3. 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.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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.

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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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 и эмоционально- наглядной опоре).

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, 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 основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность 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, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий должна быть **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.** (одна на парту), в которой бы учащиеся могли выполнять задания.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение в 1 классе 16 часов в год, во 2-3 классах – 17 часа в год, в 4 классе – 34 часа в год. Срок освоения программы: 4 года.

Она состоит из двух модулей:

1-2 классы – «Разговор о правильном питании»

3-4 классы – «Две недели в лагере здоровья»

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».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.	
<ul style="list-style-type: none">• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;• умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;	

- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

2. *Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.*

Коммуникативные УУД

- 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.

- 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 партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий 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).

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий 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

	<p>правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p>
Познавательные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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.
<p>3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; ● умение определять полезные продукты питания; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в 	<ul style="list-style-type: none"> • знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; • навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; • умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; • знания детей об основных

<p>ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</p>	<p>группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыки, связанные с этикетом в области питания; • умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
--	--

Первый уровень результатов «ученик научится»:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»:

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

Разговор о правильном питании

1. Разнообразие питания. Знакомство с программой. Беседа. Экскурсия в столовую. 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.
2. Самые полезные продукты. Беседа на тему: «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу свое время. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Все ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель. 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.

2 класс

Разговор о правильном питании

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 тетрадах, 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 тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки».
8. Разнообразное питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника. «Витаминная страна». Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».
12. Подведение итогов. Отчет о проделанной работе.

3 класс

Две недели в лагере здоровья

1. Вводное занятие. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья».
2. Состав продуктов. Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни. Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи Беседа «Где и как готовят пищу». Устройство кухни. Правила гигиены. Экскурсия на кухню 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.

4 класс

Две недели в лагере здоровья

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 тетрадах. 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 тетрадах. Эстафета поваров. « Рыбное меню». Конкурс рисунков « В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок».
4. Дары моря. Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна».
5. Кулинарное путешествие по России». Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадах. Конкурс – рисунков. «Вкусный маршрут». Игра – проект « кулинарный глобус».
6. Рацион питания. Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен». Работа в тетрадах «Мое недельное меню». Конкурс « На необитаемом острове».
7. Правила поведения за столом. Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве». Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи. Работа в тетрадах. 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища	1
2.	Полезные и вредные привычки. Самые полезные продукты	1
3.	Как правильно есть (гигиена питания). Твой режим питания	1
4.	Удивительное превращение пирожка	1
5.	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной	1
6.	Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова	1
7.	Полдник. Пора ужинать	1
8.	Почему полезно есть рыбу. Мясо и мясные блюда	1
9.	Где найти витамины зимой и весной	1
10.	Всякому овощу – свое время. Как утолить жажду	1
11.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1
12.	На вкус и цвет товарищей нет	1
13.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
14.	Народные праздники, их меню. Как правильно накрыть стол	1
15.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
16.	Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки	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.

2-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Время есть булочки.	1
3.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости».	1
4.	Практическая работа как приготовить бутерброды.	1
5.	Составление меню для ужина.	1
6.	Значение витаминов в жизни человека.	1
7.	Практическая работа «Значение витаминов в жизни человека»	1
8.	Морепродукты. На вкус и цвет товарища нет	1
9.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
10.	Как утолить жажду. Праздник чая	1
11.	Что надо есть, что бы стать сильнее.	1
12.	Практическая работа « Меню спортсмена».	1
13.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	1
14.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1
15.	Каждому овощу свое время. Оформление плаката «Витаминная страна»	1
16.	Конкурс «Овощной ресторан.	1
17.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	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.

3-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Введение	1
2.	Из чего состоит наша пища	1
3.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1
4.	Что нужно есть в разное время года	1
5.	Оформление дневника здоровья	1
6.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
7.	Как правильно питаться, если занимаешься	1
8.	Составление меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день»	1
9.	Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую	1
10.	Как правильно накрыть стол	1
11.	Молоко и молочные продукты	1
12.	Молочное меню	1
13.	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону	1
14.	Конкурс «Венок из пословиц»	1
15.	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
16.	Повар – профессия древняя.	1
17.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	1

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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.

4-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1
3.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1
4.	Меню из морепродуктов	1
5.	Кулинарное путешествие по России	1
6.	Традиционные блюда нашего края	1
7.	Практическая работа по составлению меню	1
8.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
9.	Составление недельного меню	1
10.	Конкурс кулинарных рецептов	1
11.	Как правильно вести себя за столом	1
12.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1
13.	Накрываем праздничный стол	1
14.	Блюда из картошки	1
15.	Этикет	1
16.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
17.	Подведение итогов	1

Предполагаемые результаты 4-го 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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При организации занятий используются следующие пособия:

- 1) Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. -М.: ОЛМА МедиаГрупп, 2015.
- 2) Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. -М.: ОЛМА МедиаГрупп, 2012.
- 3) Две недели в лагере здоровья: Методическое пособие/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. -М.: ОЛМА МедиаГрупп, 2012.

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».