

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

Рассмотрена на заседании НМС
Протокол № 1 от 28.08.2020г.

«Утверждаю»

Директор МОУ Гимназии №13
Бондарева/
Приказ № 1 от 28.08.2020



«Здоровое питание»

**Программа курса внеурочной деятельности
детей 8-9 лет
Срок реализации 1 год**

Разработчик программы:
Филатова Наталья Владимировна,
учитель начальных классов
1 квалификационной категории

Волгоград, 2020 г.

ПРОГРАММА курса «Здоровое питание»

Пояснительная записка

Программа учебного курса «Здоровое питание» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» 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.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. Основой является применение **технологии «обучения в сотрудничестве»**. При **обучении в сотрудничестве** особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей технологии «обучения в сотрудничестве» является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Основные принципы обучения в сотрудничестве:

- **Взаимозависимость членов группы**, которую можно создать на основе:
 - единой цели, которую можно достичь только сообща;
 - распределенных внутригрупповых ролей, функций;
 - единого учебного материала;
 - общих ресурсов;
 - одного поощрения на всех.
- **Личная ответственность каждого**.
Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.
- **Равная доля участия каждого члена группы**. Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.
- **Рефлексия** – обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

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. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в

иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» организован дополнительный курс «Разговор о правильном питании» для обучающихся 2-х классов 36 занятий в год. Занятия проводятся один раз в неделю. Согласно требованиям, продолжительность занятий составляет 40 минут. Возраст детей – 7-8 лет.

Тип программы – модифицированная. Программа составлена с учетом требований ФГОС второго поколения и соответствует возрастным особенностям младших школьников.

Направление программы – спортивно-оздоровительное.

Общая характеристика

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

Данный учебно-методический комплект реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 7—8 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога. Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных **задач:**

- 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.

Содержание учебно-методического комплекта «Разговор о правильном питании» 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;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- 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.

Характеристика курса

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.

Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Как показывает опыт работы первой части программы, она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы — в рамках факультативной работы.

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 педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

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: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Содержание

1. Вводное занятие «Давайте познакомимся!» - 1 занятие.

Задачи: познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

1 занятие (Т/З) предполагается познакомить детей с новым учебником: с героями, условными обозначениями, темами занятий, вспомнить особенности нашего края.

2 занятие(П/З): «Вспоминаем то, что знаем» проводится в форме игрового путешествия по разным разделам первой части программы «Разговор о правильном питании». Ребята к уроку заранее готовят различные игры, которые они придумывают и изготавливают в группах. Эти игры направлены на повторение и закрепление знаний о правильном питании. На уроке школьники «путешествуют» по игровым станциям, проверяют свои знания в ходе игры.

2. «Из чего состоит наша пища»- 2 занятия

Задачи: дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

1 занятие (Т/З)- ребята заполняют «Дневник здоровья», из презентации узнают о составе пищи человека, знакомятся, какие продукты должны входить в суточный рацион школьника, участвуют в игре «Меню литературных героев», обсуждают в группах, какие питательные вещества входят в состав продуктов, которыми питались литературные герои.

2 занятие (П/З)-проводится коллективное исследование на тему: «Домашний завтрак и школьный обед». Выбираются несколько меню домашнего завтрака учеников класса, дети дают экспертную оценку содержания в завтраке необходимых питательных веществ. Затем на рассмотрение берутся несколько меню обедов в школе, ребята анализируют их с точки зрения соответствия изученным требованиям к суточному рациону школьников. Коллективно делается вывод о рациональности питания дома и в школе. Ученики вносят свои предложения по дополнению ежедневного меню необходимыми продуктами.

3. «Что нужно есть в разное время года» - 2 занятия.

Задачи: формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

1 занятие (Т/З и П/З)- из презентации учащиеся узнают, что нужно есть в разное время года. Ребята отправляются в воображаемое путешествие и исследуют, что употребляют в пищу разные народы. Затем учащиеся делятся на группы по 5 человек для составления меню. Каждая группа получает листок для меню летнего или зимнего дня. После окончания работы представители команд рассказывают о своей работе, обосновывают выбор блюд. В конце

урока проводится игра «Пословицы-перевёртыши», которая является подготовительным этапом к следующему занятию.

2 занятие(П/З)- проводится исследовательская работа учащихся по группам на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании». Каждая группа работает с различными литературными источниками в поисках пословиц, затем коллективно обсуждается их смысловое значение. В заключении ребята оформляют книжку-самоделку «Пословицы о правильном питании».

4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - 2 занятия.

Задачи: формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

1 занятие (Т/З)-с помощью презентации школьники знакомятся с особенностями питания юных спортсменов, с правилами здоровья, начинают вести дневник «Мой день», для оценки ежедневной физической активности, включаются в игру «Меню богатыря», благодаря которой закрепляют знания по теме урока.

2 занятие(П/З)- ученики работают в мини-группах и составляют меню спортсмена. Группы могут формироваться по интересам к какому-либо виду спорта, или по роду занятий учащихся, или просто произвольно. Члены группы распределяют между собой роли: ведущий, составители, оформители, докладчик. По окончании работы ребенок-«докладчик» рассказывает о проделанной работе, отстаивает выбор рациона питания, доказывая его положительные стороны.

3 занятие (П/З) -Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья. Участвуют семейные команды, которым предлагаются спортивные задания и вопросы викторины, связанные с правильным питанием. После соревнований все приглашаются за «Спортивный стол».

5. «Где и как готовят пищу»- 2занятия.

Задачи: дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

1 занятие (Т/З)- дети знакомятся с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи, организуется экскурсия в школьную столовую. Дети знакомятся с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи. Потом идёт работа в группах «Интервью на кухне». Учащиеся задают вопросы работникам столовой о том, какие профессии нужны, чтобы обеспечить правильное питание школьников, какие правила гигиены нужно соблюдать при работе в столовой, как приготовить такое большое количество блюд для питания детей и т.д.

2 занятие (П/З)- используется презентация, составленная учащимися, родителями и учителем по материалам экскурсии. Затем проводится исследовательская работа учащихся (коллективная) «От костра до микроволновки». При помощи различных источников информации (энциклопедий, художественных книг, справочников, ИНТЕРНЕТ) ребята изучают историю приготовления пищи человеком от первобытных времён до сегодняшнего дня, а также приспособления и современное оборудование для приготовления различных блюд.

6. «Как правильно накрыть стол» - 3 занятия.

Задачи: расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

1 занятие (Т/З и (П/З)- из презентации и рассказа учителя ребята узнают, как правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомятся с разнообразием столовой посуды и приборов, историей их появления в обществе. Потом проводится соревнование «Накрываем стол». Учащиеся класса делятся на три группы и сервируют столы: 1 группа – к завтраку, 2 группа – к обеду, 3 группа – к ужину. Родители им помогают и оценивают их работу по пятибалльной системе. В конце урока организуется практическое занятие «Украшаем стол», где учащиеся знакомятся с историей салфетки и с простейшими способами её складывания. Итогом занятия является весёлая игра «Чудо-сервировка», дети находят лишние предметы на столе во время обеда.

2 занятие(П/З)- проводится исследовательская работа учащихся (групповая) «Посуда в русских сказках». Ребята в группах вспоминают и анализируют русские сказки, в которых встречается упоминание о посуде или кухонном оборудовании. Результаты своих исследований ученики оформляют в форме рисунков к сказкам.

В классе оформляется «Сказочная галерея».

3 занятие (П/З)-Конкурс «Очумелые ручки». Изготовление салфетницы.

Дети заранее продумывают эскизы оформления подставок под салфетки. Работая в группах, они создают необычные салфетницы своими руками.

7. «Молоко и молочные продукты» - 4 занятия.

Задачи: расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

1 занятие (Т/З)- из презентации и рассказа учителя ребята узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека. Школьники знакомятся с национальными кисло-молочными напитками, их вкусовыми особенностями и лечебными свойствами.

2 занятие(Т/З)-организуется встреча учащихся с технологом молочного комбината, которая рассказывает о своей профессии, «секретах» приготовления молочных продуктах и т.п.Затем проводится дегустация молочных продуктов, обсуждение их вкусовых качеств. Дети задают интересующие их вопросы специалисту.

3-4 занятие (П/З) - Проектная работа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» Цель: формирования представлений о значении молока и молочных продуктов.

8. «Блюда из зерна»-3 занятия.

Задачи: расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

1 занятие (Т/З)- в презентацию к уроку включается материал предварительной групповой исследовательской работы учащихся «От зерна до каравая». Представитель каждой группы рассказывает о полученном в результате поиска материале. Таким образом, дети обмениваются информацией друг с другом и получают полную «картину» по данной теме.

2 занятие (Т/З)-Экскурсия на хлебозавод. Технолог производства рассказывает как хлеб на стол пришёл.

3 занятие (П/З)- Проектная работа «Виды хлебобулочных изделий». Ребята выполняют художественные работы из семян и зерен, дополняют их рецептами блюд, из выбранных для работы злаков, устраивают выставку во время перемен для учащихся начальной школы.

9. «Какую пищу можно найти в лесу» - 3 занятия.

Задачи: расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в

которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

Уроки по теме проводятся в форме экскурсий или походов в лес, на природу с целью найти пригодные для пищи растения, ягоды, грибы. В поиске принимают участие родители учащихся. Затем все собираются вместе и рассказывают о своих находках, их полезных свойствах и вкусовых качествах.

1 занятие (Т/З и П/З): урок-путешествие «Полезные растения»

2-3 занятие (Т/З и П/З): урок-путешествие «Полезные грибы»

10. «Что и как можно приготовить из рыбы» - 2 занятия.

Задачи: расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

1 занятие(Т/З) - из презентации дети узнают какая рыба водится в водоёмах Липецкой области.

2 занятие (П/З)- дети в мини-группах выполняют проектную работу «Книжка рецептов рыбных блюд». Затем в классе устраивается выставка книжек-самоделок.

11. «Дары моря» - 3 занятия.

Задачи: расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

1-2 занятие (Т/З): Экскурсия в магазин. Детям в магазине демонстрируются различные виды морепродуктов, а также йод обогатенные продукты.

2 занятие (П/З): Викторина «В гостях у Нептуна». Викторину проводят «Нептун» и «Русалки» (родители). Содержание туров составляют вопросы о морепродуктах и правилах питания.

12. «Кулинарное путешествие по России» - 4 занятия.

Задачи: формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

1-3 занятие (Т/З): Кулинарное путешествие по России Давным-давно. Презентация.

4 занятие (П/З)- организуется игра-проект «Кулинарный глобус». Класс делится на группы, в каждой группе есть помощник-консультант из родителей. На листочках записываются названия разных стран. Каждая команда вытягивает себе листок. Команда должна найти и подготовить информацию о кулинарных традициях в той или иной стране.

13. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»- 2 занятия.

Задачи: расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

1 занятие (Т/З)- проходит в форме выставки-конкурса «Овощной марафон», в которой участвуют команды учащихся и родители. Каждая группа заранее получила название овоща, который должен быть использован в приготовлении блюд. Участники оформляют столы разнообразными блюдами, готовят рассказ о них, представляют свой овощ с точки зрения вкусовых качеств и полезных свойств, обязательно один из участников демонстрирует его костюм.

2 занятие (П/З): Конкурс «На необитаемом острове». Детям предлагаетсяделиться на команды. Каждая команда – пассажиры корабля, который потерпел крушение. У каждой команды – свой набор «уцелевших» продуктов.

14. «Как правильно вести себя за столом» - 1 занятие.

Задачи: расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

1 занятие (Т/З): изучение теоретического материала по рабочей тетради, подготовка к проведению игры.

Ценностные ориентиры содержания программы

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, 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.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Показатели эффективности достижения планируемых результатов учащихся

Основной целью оценки в рамках данного курса является формирование положительной познавательной мотивации учащихся. Поэтому обязательным является выполнение перечисленных следующих требований:

1. оцениваются только достижения, отрицательные оценки исключены;
2. основным критерием оценки является учебный труд ученика, вложенные им усилия и положительная динамика результатов относительно себя.
3. Качества личности детей не оцениваются, по результатам соответствующих тестов и анкет оценки не выставляются;
4. основной акцент в системе оценивания должен быть сделан на самооценке детьми своих достижений: ежедневно по изучаемой теме с помощью «Копили достижений» и один раз в неделю на основании полученных результатов – на «Лесенке успеха» в учебном пособии.

Рекомендуется использовать не количественные, а качественные оценки («Молодец!», «Будь внимательнее!», «Подумай еще!»)

Текущий контроль осуществляется в течение всего года. Результатом контроля должно быть создание ситуации успеха для каждого ученика в самосовершенствовании личности.

Фиксация итоговой оценки может быть различной, однако важно, чтобы отметки были позитивными. Можно использовать отметки «зачет», «хорошо», «отлично».

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»

Программа составлена с учетом требований ФГОС второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьного возраста.

Учебно – тематический план

№ п/п	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1	1	0
2.	«Из чего состоит наша пища»	2	1	1
3.	«Что нужно есть в разное время года».	2	1	1
4.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	2	1	1
5.	«Где и как готовят пищу»	2	1	1
6.	«Как правильно накрыть стол»	3	1	2
7.	«Молоко и молочные продукты»	4	2	2
8.	«Блюда из зерна»	3	2	1
9.	«Какую пищу можно найти в лесу»	3	1	2
10.	«Что и как можно приготовить из рыбы»	2	1	1
11.	«Дары моря»	3	2	1
12.	«Кулинарное путешествие по России»	4	3	1
13.	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	2	1	1
14.	«Как правильно вести себя за столом»	1	0	1
ИТОГО:		34 ч	18ч	16ч

**Календарно-тематический план
на 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Тема	Дата	
		план	факт
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»		
2 3	«Из чего состоит наша пища»		
4 5	«Что нужно есть в разное время года».		
6 7	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».		
8 9	«Где и как готовят пищу»		
10 11 12	«Как правильно накрыть стол»		
13 14 15 16	«Молоко и молочные продукты»		
17 18 19	«Блюда из зерна»		
20 21 22	«Какую пищу можно найти в лесу»		
23 24	«Что и как можно приготовить из рыбы»		
25 26 27	«Дары моря»		
28 29 30 31	«Кулинарное путешествие по России»		
32 33	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»		
34	«Как правильно вести себя за столом»		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Печатные пособия.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

2. Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

Литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.