

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 Центрального района Волгограда»

Утверждаю
Директор МОУ-Гимназия №1
Н.Н. Цыбанев
№ 154 од «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Азбука здорового питания»
1-4 классы

Волгоград 2025

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Азбука здорового питания»

1. Постановка проблемы. Которую предполагается решить с помощью программы.

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.

1.1 Анализ социокультурной ситуации.

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.

1.2 Анализ существующего программного обеспечения решение проблемы.

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.

2. Краткая характеристика предмета. Миссия программы.

Факультативный 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.).

3. Новизна программы.

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Азбука здорового питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

4. Цель программы.

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

5. Задачи программы

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).

5. Педагогическая целесообразность

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.

6. Условия реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здорового питания» предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»
3. «Где найти витамины весной»
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
5. «Каждому овощу свое время»

✓ гигиена питания:

«Как правильно есть»

✓ режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»

✓ рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»
2. «Плох обед, если хлеба нет»
3. «Полдник. Время есть булочки»
4. «Пора ужинать»
5. «Если хочется пить»

✓ культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»

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.

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.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

7. Ожидаемые результаты.

В результате изучения курса «Азбука здорового питания» младшие школьники получат представления:

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

умения:

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

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового 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.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

8. Критерии и способы определения результативности.

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»

3. Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ п/ п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		практи ка	теория	всего	
1	Разнообразие питания.		1	1	Экскурсия в столовую.
2	Самые полезные продукты	5	1	6	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3	Правила питания.	3	1	4	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4	Режим питания.	4	1	5	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5	Завтрак	4	1	5	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6	Роль хлеба в питании детей	5	1	6	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7	Проектная деятельность.	4	1	5	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8	Подведение итогов работы.		1	1	Творческий отчет вместе с родителями.
	Итого:	25	8	33	

2 год обучения

№ п/ п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		практи ка	теория	всего	
1	Вводное занятие		1	1	Ролевые игры
2	Путешествие по улице «правильного питания».	1		1	Игра, викторины
3	Молоко и молочные продукты.	5	1	6	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4	Продукты для ужина.	3	1	4	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5	Витамины.	4	1	5	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6	Вкусовые качества продуктов.	2	1	3	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7	Значение жидкости в организме.	3	1	4	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8	Разнообразное питание.	2	1	3	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	1	1	2	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10	Проведение праздника	1	1	2	Конкурсы, ролевые игры.

	«Витаминная страна».				
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	2		2	Работа над проектом.
12	Подведение итогов.		1	1	Творческий отчет.
	Итого:	24	10	34	

3-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		практика	теория	всего	
1	Вводное занятие.		1	1	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2	Состав продуктов.	1		1	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3	Питание в разное время года	5		5	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	3	1	4	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья».
5	Приготовление пищи	4		4	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6	В ожидании гостей.	2	1	3	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7	Молоко и молочные продукты	4	1	5	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8	Блюда из зерна	6	1	7	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9	Проект «Хлеб всему голова»	2		2	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
10	Творческий отчет.	1	1	2	Защита проекта
	Итого:	28	6	34	

4-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		практика	теория	всего	
1	Вводное занятие		1	1	Ролевые игры
2	Растительные продукты леса	1	1	2	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»
3	Рыбные продукты	3	1	4	Работа в тетрадях

					Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4	Дары моря	3	1	4	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»
5	Кулинарное путешествие по России»	4	1	5	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
6	Рацион питания	2	1	3	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
7	Правила поведения за столом	4	1	5	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8	Накрываем стол для родителей	4	1	5	
9	Проектная деятельность.	2	1	3	Выполнение проектов по выбранным темам пройденного курса. Подбор литературы. Оформление проектов.
10	Подведение итогов работы	1	1	2	Ролевые игры
	Итого:	24	10	34	

4 Содержание учебного курса «Азбука здорового питания»

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

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

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.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:
В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в 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.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

Календарно-тематическое планирование «Азбука здорового питания»

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Полезные и вредные привычки	1		
4	Самые полезные продукты	1		
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
6	Удивительное превращение пирожка	1		

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

**Календарно-тематическое планирование «Азбука здорового питания»
2-й год обучения.**

п/п	Содержание занятий.	Кол-во часов	Дата	
			план	факт

1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1		
3.	Время есть булочки.	1		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1		
6-7.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	2		
8.	Пора ужинать	1		
9.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		
10.	Составление меню для ужина.	1		
11.	Значение витаминов в жизни человека.	1		
12.	Практическая работа.	1		
13.	Морепродукты.	1		
14.	Отгадай мелодию.	1		
15.	«На вкус и цвет товарища нет»	1		
16.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		
17.	Как утолить жажду	1		
18.	Игра «Посещение музея воды»	1		
19.	Праздник чая	1		
20.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		
21.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		
22.	Практическая работа «Мой день»	1		
23.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		
24.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		
25.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		
26.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		
27.	Посадка лука.	1		
28.	Каждому овощу свое время.	1		
29.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1		
30.	Конкурс «Овощной ресторан».	1		
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1		
32-33.	Проект «Самый полезный продукт».	2		
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		

**Календарно-тематическое планирование «Азбука здорового питания»
3-й год обучения**

п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата	
			план	факт

1.	Введение.	1		
2.	Из чего состоит наша пища.	1		
3.	Практическая работа. Группы питательных веществ.	1		
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев».	1		
5.	Что нужно есть в разное время года.	1		
6-7.	Оформление дневника здоровья.	2		
8.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1		
9.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1		
10.	Конкурс кулинаров.	1		
11.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		
12.	Составление меню для спортсменов.	1		
13.	Оформление дневника «Мой день».	1		
14.	Конкурс «Мама, папа, я – здоровая семья».	1		
15.	Где и как готовят пищу.	1		
16.	Экскурсия в столовую.	1		
17.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		
18.	Как правильно накрыть стол.	1		
19.	Игра накрываем стол.	1		
20.	Молоко и молочные продукты.	1		
21.	Виртуальная экскурсия на молокозавод.	1		
22.	Игра-исследование «Это удивительное молоко».	1		
23.	Молочное меню.	1		
24.	Блюда из зерна.	1		
25.	Путь от зерна к батону.	1		
26.	Конкурс «Венок из пословиц».	1		
27.	Игра – конкурс «Хлебопеки».	1		
28.	Выпуск стенгазеты.	1		
29.	Виртуальная экскурсия на хлебокомбинат.	1		
30-31.	Праздник «Хлеб всему голова».	2		
32-33.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова».	2		
34	Подведение итогов.	1		

**Календарно – тематическое планирование «Азбука здорового питания»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие.	1		
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
3.	Правила поведения в лесу.	1		

4.	Лекарственные растения.	1		
5.	Игра «Что приготовить из рыбы».	1		
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве».	1		
7.	Эстафета поваров.	1		
8.	Конкурс пословиц и поговорок.	1		
9.	Дары моря.	1		
10.	Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов.	1		
11.	Оформление плаката «Обитатели моря».	1		
12.	Викторина «В гостях у Нептуна».	1		
13.	Меню из морепродуктов.	1		
14-15.	Кулинарное путешествие по России.	2		
16.	Традиционные блюда нашего края.	1		
17.	Практическая работа по составлению меню.	1		
18.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1		
19.	Игра – проект «Кулинарный глобус».	1		
20.	Праздник «Мы за чаем не скучаем».	1		
21.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
22.	Составление недельного меню.	1		
23.	Конкурс кулинарных рецептов.	1		
24.	Конкурс «На необитаемом острове».	1		
25-26.	Как правильно вести себя за столом.	2		
27.	Практическая работа.	1		
28.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом».	1		
29.	Накрываем праздничный стол.	1		
30-33.	Проекты.	4		
34.	Подведение итогов.	1		

5.Методическое обеспечение программы

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

6. Ожидаемые результаты

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

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.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,

- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет 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 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.

7 Список литературы

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. - Л., 1974,200с
- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диете. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с.
- 3.Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
- 5.Плешаков А.А. От земли до неба: атлас-определитель: пособие для учащихся образовательных учреждений. М: Просвещение, 2010. – 222с.