

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 Центрального района Волгограда»



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 позволяют 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 получат 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 предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций 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 овошцу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые 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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать 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 вилкой и ножом	1		
30	Щи да каша – пища наша	1		
31	Что готовили наши прабабушки.	1		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
33	Праздник урожая	1		

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 уголить 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 ресторон».	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, мультмедиапроектор;
- 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 можетправляться 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.Плещаков А.А. От земли до неба: атлас-определитель: пособие для учащихся образовательных учреждений. М: Просвещение, 2010. – 222с.