ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15 С.П.СРЕДНИЕ АЧАЛУКИ»



Рабочая программа

внеурочной деятельности

по общекультурному направлению

«Разговор о правильном питании»

для учащихся 1-4 класса

на 2020 – 2021 у/г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии со следующими документами: Годовой календарный учебный график, план внеурочной деятельности ОУ, ФГОС НОО, основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ «СОШ №15 с.п. Средние Ачалуки », Положение о рабочей программе по учебным предметам, учебным курсам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО.

Программа составлена для учащихся начальных классов ГБОУ «СОШ №15 с.п. Средние Ачалуки». Срок реализации программы 2020-2025у/г.

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

**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.

**Обоснование выбора используемой программы**

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний

- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;

- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков способностей и способов деятельности;

- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами;

**-**развивает коммуникативные умения, учебно-познавательные компетенции, формирует духовный облик и нравственные ориентиры школьника.

**Основная цель:**

- сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Основные задачи:**

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач:

**Образовательные задачи:**

- развитие  представления детей  о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

-  формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и   укрепление   здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа   жизни;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и   здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи:**

- развитие представления о социокультурных  аспектах питания, его связи с   культурой  и историей  народа;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание   того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры    личности.

**Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

**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.
* Целеустремлѐнность.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.
* Коммуникабельность.

**Общая характеристика программы**

**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.

**Формы контроля:**

* Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
* Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, игр, праздников, викторин.

**Методы:**

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

**Технологии:**здоровьесберегающие, игровые, групповые, интеграционные и др.

**Средства обучения:** тетради, мультимедийное оборудование, экран, ноутбук.

**Режим занятий:**на 33 часа в 1 классе, 1 час в неделю – продолжительность занятия 1 полугодие 35 минут, 2 полугодие 45 минут;

**Межпредметные связи:**окружающий мир,изобразительное искусство, технология, музыка.

**Место предмета в плане внеурочной деятельности**

На реализацию программы «Разговор о правильном питании» в плане внеурочной деятельности (общекультурное направление) отводится 1 час в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа.

**Планируемые результаты освоения программы**

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

**Личностные**включают в себя:

- развитие интереса;

- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);

- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;

- формирование желаний выполнять действия;

- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

**Метапредметные**включают в себя:

*Регулятивные:*

- введение правил;

- разный вид деятельности;

- разучивание игр.

*Познавательные:*

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- Формирование умения 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.

*Коммуникативные:*

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;

- формирование умения слушать и вступать в диалог;

-формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;  
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

**Предметные результаты:**

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;

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

**Уровни результатов внеурочной деятельности**

**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

**Взаимодействие с родителями**

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками.

**Содержание программы**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **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». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино 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.

**Содержание программы «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Разнообразие питания. | Знакомство с программой . Беседа. | Экскурсия в столовую. |
| 2. Самые полезные продукты | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. |
| 3. Правила питания. | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. | 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. |

**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

**Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 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 тетрадях, 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 тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, 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. |

**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.

**Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 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 | Оформление дневника здоровья. 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 в 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. |  |  |

**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.

**Содержание программы кружка« Разговор о правильном питании» 4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 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 тетрадях. 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 тетрадях Эстафета поваров « Рыбное мен» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина  « В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях « Моё 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» | Работа в тетрадях.  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 |  |  |

**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.

**Календарно – тематическое планирование 1-й год обучения на 2020-2021 у/г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во  часов | Форма работы | Дата | |
|  | план | факт |
| 1 | Если хочешь быть здоров | 1 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование. | 2.09 |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 | Сформировать у детей представление из чего состоит наша пища. | 9.09 |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки | 1 | Дать представление о необходимости и важности полезных и вредных привычках. | 16.09 |  |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 | Научить детей выбирать самые полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд». | 23.09 |  |
| 5 | Как правильно есть (гигиена питания) | 1 | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. | 30.09 |  |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник» | 7.10 |  |
| 7 | Твой режим питания | 1 | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?» Игра «Помоги Кате» Доскажи пословицу. | 14.10 |  |
| 8 | Из чего варят каши | 1 | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» | 21.10 |  |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 1 | Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» | 28.10 |  |
| 10 | Плох обед, если хлеба нет | 1 | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. | 11.11 | 18.11 |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 | Сформировать у детей представление о хлебе. Песня «Зернышко». Пословицы о хлебе. | 18.11 | 21.11 |
| 12 | Полдник | 1 | Сформировать у детей представление об полднике как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Угадайка» | 25.11 |  |
| 13 | Время есть булочки | 1 | Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» | 2.12 |  |
| 14 | Пора ужинать | 1 | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей | 9.12 |  |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 | Беседа «Чем полезна рыба» Игра «Объяснялки» | 16.12 |  |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 1 | Познакомить с вариантами блюд из мяса. Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброд» | 23.12 |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия | 13.01 |  |
| 18 | Всякому овощу – свое время | 1 | Познакомить детей с разнообразием овощей. Праздник урожая. | 20.01 |  |
| 19 | Как утолить жажду | 1 | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. | 27.01 |  |
| 2021 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 2 | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. | 3.02  10.02 |  |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице. | 24.02 |  |
| 2324 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 2 | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» | 3.03  10.03 |  |
| 25  26 | Каждому овощу – свое время | 2 | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод | 17.03  24.03 |  |
| 27  28 | Народные праздники, их меню | 2 | Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | 7.04  14.04 |  |
| 29  30 | Что готовили наши прабабушки | 2 | Сформировать представление о народной кухни. | 21.04  28.04 |  |
| 31  32 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 2 | Закрепить полученные знания о законах здорового питания. Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет | 5.05  12.05 |  |
| 33 | Праздник урожая | 1 | Праздник урожая | 19.05 |  |

**Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения на 2021 – 2022 у/г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во  часов | Форма работы | Дата | |
|  | план | факт |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование. | 8.09 |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно­ролевые игры. | 15.09 |  |
| 3. | Время есть булочки. | 1 | рассказ о народном блюде «жаворонки» | 22.09 |  |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 | Групповая работа. Оформление плакатов.  Демонстрация «Удивительное молоко» | 29.09 |  |
| 5. | Конкурс, викторина знатоки молока. | 1 | Конкурс «Знатоки молочных продуктов» | 6.10 |  |
| 6.  7. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 2 | Изготовление книжки. | 13.10  20.10 |  |
| 8. | Пора ужинать | 1 | Беседа «Пора ужинать»  Ужин, как обязательный компонент питания | 27.10 |  |
| 9. | Практическая работа как приготовить бутерброды | 1 | Практическая работа. | 3.11 |  |
| 10 | Составление меню для ужина. | 1 | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры. | 10.11 |  |
| 11 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов. | 17.11 |  |
| 12. | Морепродукты. | 1 |  | 24.11 |  |
| 13. | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры | 1.12 |  |
| 14. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | Практическая работа. | 8.12 |  |
| 15. | Как утолить жажду | 1 | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | 15.12 |  |
| 16. | Игра «Посещение музея воды» | 1 | Игра – демонстрация. | 22.12 |  |
| 17. | Праздник чая | 1 | Участие родителей в празднике «Такой ароматный чай», | 12.01 |  |
| 18. | Что надо есть, что бы стать сильнее | 1 | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. | 19.01 |  |
| 19. | Практическая работа  « Меню спортсмена» | 1 | Практическая работа. | 26.01 |  |
| 20. | Практическая работа «Мой день» | 1 | Практическая работа. | 2.02 |  |
| 21. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма | 9.02 |  |
| 22. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | Практическая работа. | 16.02 |  |
| 23. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» | 2.03 |  |
| 24. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | Оформление плаката | 9.03 |  |
| 25. | Посадка лука. | 1 | Посадка лука. | 16.03 |  |
| 26. | Каждому овощу свое время. | 1 | Познакомить детей с разнообразием овощей | 23.03 |  |
| 27. | Инсценирование сказки «Вершки и корешки» | 1 | Инсценирование сказки | 6.04 |  |
| 28. | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 | Конкурсная программа | 13.04 |  |
| 29.  30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 2 | Изготовление книжки. | 20.04  27.04 |  |
| 31.  32.  33. | Проект «Реклама овощей». | 3 |  | 4.05  11.05  18.05 |  |
| 34. | Подведение итогов. Творческий отчет | 1 |  | 25.05 |  |

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов | Дата |
| 1. | Введение | 1 |  |
| 2. | Практическая работа. | 1 |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 |  |
| 4. | Практическая работа «еню сказочных героев» | 1 |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 |  |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 |  |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |  |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |  |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |  |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 |  |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |  |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |  |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 |  |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 |  |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |  |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 |  |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 |  |
| 20 | Экскурсия на молокозавод | 1 |  |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |  |
| 22 | Молочное меню | 1 |  |
| 23 | Блюда из зерна | 1 |  |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 |  |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |  |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |  |
| 27 | Выпуск стенгазеты | 1 |  |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |  |
| 29 | Экскурсия на хлебкомбинат | 1 |  |
| 30  31  32  33 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 4 |  |
| 34 | Подведение итогов | 1 |  |

**Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»**

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Кол-во часов | Дата |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 |  |
| 4. | Лекарственные растения | 1 |  |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |  |
| 6. | Конкурсов рисунков»В подводном царстве» | 1 |  |
| 7. | Эстафета поваров | 1 |  |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 1 |  |
| 9. | Дары моря. | 1 |  |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов | 1 |  |
| 11. | Оформление плаката « Обитатели моря» | 1 |  |
| 12. | Викторина « В гостях у Нептуна» | 1 |  |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 |  |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 |  |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 |  |
| 17. | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | 1 |  |
| 18. | Игра – проект « Кулинарный глобус» | 1 |  |
| 19. | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | 1 |  |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |  |
| 21. | Составление недельного меню | 1 |  |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |  |
| 23. | Конкурс « На необитаемом острове» | 1 |  |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 |  |
| 25. | Практическая работа | 1 |  |
| 26.  27. | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 2 |  |
| 28 | Накрываем праздничный стол | 1 |  |
| 3031  32  33 | Проект | 4 |  |
| 34 | Подведение итогов | 1 |  |

**Материально – техническое и методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование средств материально-технического и учебно –методическогообеспечения | |
| **Для учащихся:** | |
| **Рабочие тетради:**  Разговор о здоровом и правильном питании: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Nestle, 2016. – 71с. | |
| **Для учителя:** | |
| **Методические пособия:**  Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 80с. | |
| **Технические средства обучения** | |
| Ноутбук  Мультимедиа  Экран | Для показа презентации, поиска в Интернете |
|
|
| **Интернет - ресурсы** | |
| http://viki.rdf.ru – Детские презентациии | |
| http://www.food.websib.ru - Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» | |
| . http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004 | |
|  | |