

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Русская Борковка имени Героя Советского  
Союза Д.Н. Голосова муниципального района Ставропольский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**  
методическим объединением  
классных руководителей  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Розадеева В.Р./  
Протокол № 5  
« 20 \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 06 \_\_\_\_ 2022

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Лигостаева Л.Н.  
Протокол № 8  
от "21" 06 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
\_\_\_\_\_/Миронова А.В.  
Приказ № 115  
от "21" 06 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **внеурочной деятельности**

#### **«Разговор о правильном питании»**

спортивно-оздоровительного направления  
1-4 классы  
Срок реализации: 1 год.

Составитель:  
учитель начальных классов Паукова Л.П.

**с. Русская Борковка, 2022**

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

### Общая характеристика 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.

**Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

**Цель программы**- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✚ формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Преимущество программы 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.

Программа «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.

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

т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

### **Описание места программы в учебном плане**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во время занятий внеурочной деятельности.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов.

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа рассчитана на детей 7-10 лет.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

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

умения:

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

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
<b>5.1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;</li> <li>• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;</li> <li>• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;</li> <li>• умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;</li> <li>• умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.</li> </ul>	
<b>5.2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</b>	
<b>Коммуникативные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li> <li>• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li> <li>• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>• формулирование собственного мнения;</li> <li>• умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</li> <li>• умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</li> </ul>
<b>Регулятивные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul>
<b>Познавательные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>• осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>• осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;</li> <li>• установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;</li> <li>• построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;</li> <li>• выделение существенных признаков и их синтеза.</li> </ul>
<p><b>5.3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</li> <li>• навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</li> <li>• умение определять полезные продукты питания;</li> <li>• знание о структуре ежедневного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</li> <li>• навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;</li> <li>• умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;</li> <li>• знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и</li> </ul>

<p>рациона питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</li> <li>● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</li> </ul>	<p>минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● навыки, связанные с этикетом в области питания;</li> <li>● умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.</li> </ul>
---	--

### Содержание программы

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
	2 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение детьми практических навыков рационального питания;</li> <li>- информирование детей 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;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
	4 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>

№ 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 «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 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)***

**Тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки питания	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	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
25	Каждому овощу – свое время	1
26	Народные праздники, их меню	1
27	Народные праздники, их меню	1
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	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33	Подведение итогов.	1

**2-ой год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
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.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1
9.	Составление меню для ужина.	1
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1
11.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31.	Игра: «Наше питание»	1
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1
34.	Подведение итогов.	1

### 3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1
2.	Викторина «Поле чудес».	1

3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Игра «Меню 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.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	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.	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
28.	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29.	Повар – профессия древняя.	1
30.	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
31.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1
32.	Творческий отчет.	1
33.	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
34.	Подведение итогов.	1

#### 4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
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.	Интерактивная 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.	Мини-проект «Съедобная азбука».	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 «Поделки из макарон».	1
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1
27.	Накрываем праздничный стол	1
28.	Накрываем праздничный стол	1
29.	Блюда из картошки.	1
30.	Этикет.	1
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1
33.	Викторина по изученным темам.	1
34.	Подведение итогов.	1

### **Виды практических занятий**

Рольевые игры.

Игра, викторины

Работа в тетрадях,

Составление меню.

Оформление плаката «Пора ужинать».

Составление и отгадывание кроссвордов.

Практическая работа по определению вкуса продуктов.

Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»

Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».

Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках».

Эстафета поваров «Рыбное меню».

Конкурс рисунков « В подводном царстве».

Конкурс пословиц и поговорок.

Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут».

Игра – проект «Кулинарный глобус».

Конкурс « На необитаемом острове».

Выполнение проектов по теме.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

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

умения:

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

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

### **Список литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.