

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №2 имени академика А.И. Берга",
г. Жуков Жуковского района Калужской области**

"Утверждаю"

Директор
МОУ "Средняя
общеобразовательная
школа №2 имени академика
А.И. Берга", г. Жуков

 / Е.А. Миронова

Приказ №19- пд
от "30" августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

по здоровьесберегающему направлению

«Разговор о правильном питании»

1-4 КЛАССЫ

Руководители кружка:

учителя начальных классов

Дубова Г.Н.

Зоткина О.О.

Кулакова М.В.

Трунова Ю.В.

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Снижение уровня показателей здоровья – **актуальная** проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначена для обучающихся 3- 4 классов.

Кружок организован для учеников начальных классов. Работа начинается с первой недели сентября, а заканчивается в конце мая. Продолжительность занятий в первом классе – 35 минут, во втором – 40 - 45 минут, в третьих - четвертых классах – 45 минут.

Программа рассчитана на 135 часов:

- 1 класс – 33 часа (1 час в неделю).
- 2 класс – 34 часа (1 час в неделю).
- 3 класс – 34 часа (1 час в неделю).
- 4 класс – 34 часа (1 час в неделю).

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате обучения учащиеся овладеют:

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

Результаты изучения программы.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

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

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

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

В трудовой сфере:

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

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;

- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

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

В коммуникативной:

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

Ожидаемый результат

- 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;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

1-й год обучения

| Содержание | Теория | Практика |
|----------------------------|---|---|
| 1. Разнообразие питания. | Знакомство с программой кружка. 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. |

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». | | Отчет о проделанной работе. |
| 12. Подведение итогов. | | |

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» | | Отчет о проделанной работе. |
| 10. Творческий отчет. | | Отчет о проделанной работе. |

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 меню» 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 | | Отчет о проделанной работе. |

3. Тематическое планирование. 1 класс.

| № | Тема занятия. | Дата проведения. | Количество часов. |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------|-------------------|
| 1 четверть. (8 ч.). | | | |
| 1. | Если хочешь быть здоров. | 06.09. | 1. |
| 2. | Если хочешь быть здоров. | 13.09. | 1. |
| 3. | Самые полезные продукты. | 20.09. | 1. |
| 4. | Самые полезные продукты. | 27.09. | 1. |
| 5. | Экскурсия в продуктовый магазин. | 04.10. | 1. |
| 6. | Как правильно есть. | 11.10. | 1. |
| 7. | Как правильно есть. | 18.10. | 1. |
| 8. | Удивительные превращения пирожка. | 25.10. | 1. |

2 четверть. (8 ч.).

| | | | |
|-----|--|--------|----|
| 9. | Удивительные превращения пирожка. | 08.11. | 1. |
| 10. | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 15.11. | 1. |
| 11. | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 22.11. | 1. |
| 12. | Плох обед, если хлеба нет. | 29.11. | 1. |
| 13. | Плох обед, если хлеба нет. | 06.12. | 1. |
| 14. | Полдник. Время есть булочки. | 13.12. | 1. |
| 15. | Полдник. Время есть булочки. | 20.12. | 1. |
| 16. | Пора ужинать. | 27.12. | 1. |

3 четверть. (9 ч.).

| | | | |
|-----|---|--------|----|
| 17. | Пора ужинать. | 17.01. | 1. |
| 18. | На вкус и цвет товарищей нет. | 24.01. | 1. |
| 19. | На вкус и цвет товарищей нет. | 31.01. | 1. |
| 20. | Если хочется пить...(что такое жажда). | 07.02. | 1. |
| 21. | Как утолить жажду. | 14.02. | 1. |
| 22. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 28.02. | 1. |
| 23. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 07.03. | 1. |
| 24. | Где найти витамины весной? | 14.03. | 1. |
| 25. | Где найти витамины весной? | 21.03. | 1. |

4 четверть. (8 ч.).

| | | | |
|-----|---|--------|----|
| 26. | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. | 04.04. | 1. |
| 27. | Почему нужно есть много овощей и фруктов? | 11.04. | 1. |
| 28. | Каждому овощу своё время. | 18.04. | 1. |
| 29. | Каждому овощу своё время. | 25.04. | 1. |
| 30. | Молоко и молочные продукты. | 04.05. | 1. |
| 31. | Молоко и молочные продукты. | 10.05. | 1. |
| 32. | Режим питания. | 16.05. | 1. |
| 33. | День рождения Зелибобы. | 23.05. | 1. |

2-й год обучения

| № | Тема занятия. | Дата проведения. | Количество часов. |
|----------|--|-------------------------|--------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | | |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | | |
| 3. | Время есть булочки. | | |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | | |
| 5. | Конкурс, викторина знатоки молока. | | |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | | |
| 7. | Пора ужинать | | |
| 8. | Практическая работа как приготовить бутерброды | | |
| 9. | Составление меню для ужина. | | |
| 10. | Значение витаминов в жизни человека. | | |
| 11. | Практическая работа. | | |
| 12. | Морепродукты. | | |
| 13. | Отгадай мелодию. | | |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет» | | |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | | |
| 16. | Как утолить жажду | | |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | | |
| 18. | Праздник чая | | |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее | | |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена» | | |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | | |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | | |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | | |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | | |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | | |
| 26. | Посадка лука. | | |
| 27. | Каждому овощу свое время. | | |
| 28. | Инсценировка сказки «Вершки и корешки» | | |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | | |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | | |
| 31-32 | Проект | | |
| 33. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | | |

3-й год обучения

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

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 27 | Выпуск стенгазеты | | |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | | |
| 29 | Экскурсия на хлебокомбинат | | |
| 30-33 | Оформление проекта «Хлеб - всему голова» | | |
| 34 | Подведение итогов | | |

4-й год обучения

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

4. 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. Ладо 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