

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Панская основная общеобразовательная школа-интернат»

Согласовано Заместителем директора по учебно – воспитательной работе _____ Курносенкова Е.В. _____ 25.08.2022 года	Рассмотрено на заседании Методического совета школы протокол № 1 от _____ 30.08.2022 года	Утверждено приказом директора № 55 от 31.08.2022 года  _____ Г.В.Алямкин
---	--	--

Дополнительное образование

Программа кружка

«Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы: 4 года.

возрастная категория обучающихся: 6-11 лет

Программа разработана

учителем начальных классов

высшей квалификационной категории

Гребенюк Аллой Владимировной

Пояснительная записка

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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.

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

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Результаты освоения курса программы

Личностные УУД:

- 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 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.

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Формы организации, виды деятельности
1-5	Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» • Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» • Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»
6-9	Самые полезные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; • «Разложи продукты на разные столы», • Динамическая игра «Поезд»; • Оформление плаката «Самые полезные продукты».
10-13	Как правильно есть	<ul style="list-style-type: none"> • Игра – обсуждение «Законы питания»; • Игра – инсценировка «В кафе»; • Игра «Чем не стоит делиться»;
14-17	Удивительные превращения пирожка	<ul style="list-style-type: none"> • Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» • Дидактическая игра «Доскажи пословицу».
17-21	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Знатоки» ; • викторина «Узнай произведение» • конкурс «Кашевар»

		<ul style="list-style-type: none"> • рассказ по картинкам
22-23	Плох обед, если хлеба нет	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Собери пословицу» • Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, • Сюжетно – ролевая игра «За обедом», • Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».
24-29	Время есть булочки	<ul style="list-style-type: none"> • Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», • рассказ о народном блюде «жаворонки».
30	Пора ужинать	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
31	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> • Чему научились за год.

Тематическое планирование 1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1.	Если хочешь быть здоров.	1
2.	Если хочешь быть здоров.	1
3.	Экскурсия в столовую.	1
4.	Питание в семье.	1
5.	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	1
6.	Самые полезные продукты.	1
7.	Самые полезные продукты.	1
8.	Экскурсия в магазин.	1
9.	Оформление плаката «Самые полезные продукты».	1
10.	Как правильно есть.	1
11.	Как правильно есть.	1
12.	Гигиена питания.	1
13.	Режим питания школьника.	1
14.	Удивительное превращение пирожка.	1
15.	Удивительное превращение пирожка.	1
16.	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1
17.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1

18.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1
19.	Разнообразие каш для завтрака.	1
20.	Составление меню для завтрака.	1
21.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша».	1
22.	«Плох обед, если хлеба нет».	1
23.	«Плох обед, если хлеба нет».	1
24.	Время есть булочки. Экскурсия в булочную.	1
25.	Составление меню обеда.	1
26.	Секреты обеда.	1
27.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».	1
28.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
29.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
30.	Пора ужинать.	1
31.	Подведение итогов.	1

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 курса «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Формы организации, виды деятельности
1-3	Где найти витамины весной	<ul style="list-style-type: none"> • Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
4-5	Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Практическая работа «Молочное меню» • Игра – исследование « Это удивительное молоко»

6-7	На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест
8-11	Как утолить жажду	<ul style="list-style-type: none"> Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
12-19	Что надо есть, если хочешь быть сильнее	<ul style="list-style-type: none"> Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.
20-24	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты».
25-29	Всякому овощу — свое время	<ul style="list-style-type: none"> Игра – обсуждение «Законы питания»; моделирование ситуации.
30-31	Из чего состоит наша пища	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
32-33	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет

Тематическое планирование 2-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий.	Всего часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Где найти витамины весной.	1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1
6.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
7.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости о полезной еде».	1
8.	Как утолить жажду.	1
9.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
10.	Игра «Посещение музея воды».	1

11.	Праздник чая.	1
12.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
13.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
14.	Значение витаминов в жизни человека.	1
15.	Практическая работа.	1
16.	Морепродукты.	1
17.	Составление меню для ужина.	1
18.	Практическая работа как приготовить полезные бутерброды.	1
19.	Практическая работа «Мой полезный день».	1
20.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	1
21.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1
22.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».	1
23.	Оформление плаката «Витаминная страна».	1
24.	Посадка лука.	1
25.	Всякому овощу- свое время.	1
26.	Инсценировка сказки «Вершки и корешки».	1
27.	Конкурс «Овощной ресторан».	1
28.	Выставка поделок и овощей «Дары осени».	1
29.	Проект. Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1
30.	Проект. Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1
31.	Творческий отчет «Реклама овощей».	1
32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1
33.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

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 курса «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

№ п/п	Название темы	Формы организации, виды деятельности
1-5	Из чего состоит наша пища	<ul style="list-style-type: none">• Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
6-7	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	<ul style="list-style-type: none">• Создание электронной зарядки• Создание памятки для учащихся школы о пользе зарядки• Игра «Мое любимое упражнение»
8-9	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	<ul style="list-style-type: none">• Создание памятки для учащихся школы о пользе закаливания• Создание фильма о видах закаливания
10-13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	<ul style="list-style-type: none">• Игра «Что можно есть спортсмену»,• Игра «Собери пословицу»,• Игра «Полезные продукты»,
14-18	Где и как готовят пищу.	<ul style="list-style-type: none">• Экскурсия в школьную столовую,• Игра «Знаток»,• Творческое задание (составить кроссворд).
19-22	Молоко и молочные продукты.	<ul style="list-style-type: none">• Практическая работа «Молочное меню»• Игра – исследование «Это удивительное молоко»• Экскурсия на молокозавод
23-34	Блюда из зерна.	<ul style="list-style-type: none">• Отгадывание загадок• Игра - конкурс «Хлебопеки»• Составление рассказа по картинкам• Конкурс «Венок из пословиц»• Проект «Хлеб - всему голова»

Тематическое планирование 3-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов
1.	Введение.	1
2.	Практическая работа. Коллаж «Что я знаю о здоровой пище».	1
3.	Из чего состоит наша пища.	1
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев».	1
5.	Что нужно есть в разное время года.	1
6.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Оформление дневника здоровья.	1
7.	Выпуск стенгазеты о здоровом образе жизни.	1
8.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1
9	Составление памятки о закаливании.	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 «Инсценировка сказки о здоровой пище».	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 хлебокомбинат	1
30-33	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	1
34	Подведение итогов	1

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 курса «Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№п/п	Название темы	Формы организации, виды деятельности
1-8	Что можно есть в походе.	<ul style="list-style-type: none"> • Игра « Походная математика», • Спектакль «Там, на неведомых дорожках»

		<ul style="list-style-type: none"> • «Мы рисуем мультфильм» • Экскурсия в лес • Коллаж «Лесная столовая»
9-10	Вода и другие полезные напитки.	<ul style="list-style-type: none"> • Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» • Праздник «Мы за чаем не скучаем» • Игра «Посещение музея Воды» • Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)
11-14	Что и как можно приготовить из рыбы.	<ul style="list-style-type: none"> • Практическое занятие «Приготовление рыбного салата» • Экскурсия на кухню. Беседа с поваром «разнообразие рыбных блюд»
15	Дары моря.	<ul style="list-style-type: none"> • Конкурс рисунков «В подводном царстве» • Конкурс пословиц и поговорок • Оформление плаката «Обитатели моря»
16-20	Кулинарное путешествие по России.	<ul style="list-style-type: none"> • Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» • Игра – проект «Кулинарный глобус» • Практическая работа
21-25	Спортивное путешествие по России.	<ul style="list-style-type: none"> • Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп» • Конкурс на лучший подарок – совет • Конкурс «На необитаемом острове».
26-29	Правила этикета.	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», • Практическая работа «Сервировка стола», • Составление памятки «Правила поведения за столом» • Конкурс «Салфеточка»
30-34	Олимпиада здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Правильно-неправильно» • Организационно-деятельностная игра «Аукцион» • Проект «Две недели в лагере здоровья».

Тематическое планирование 4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
-------	--------------------	-------------

1.	Вводное занятие.	1
2.	Что можно есть в походе. Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу.	1
4.	Лекарственные растения.	1
5.	Ядовитые растения.	1
6.	Конкурсов рисунков «Лесной обед».	1
7.	Как приготовить фиточай.	1
8.	Коллаж «Лесная столовая».	1
9.	Вода и другие полезные напитки.	1
10.	Праздник «Мы за чаем не скучаем».	1
11.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1
12.	Экскурсия в магазин морепродуктов.	1
13.	Оформление плаката «Обитатели моря».	1
14.	Викторина «В гостях у Нептуна».	1
15.	Дары моря. Меню из морепродуктов.	1
16.	Кулинарное путешествие по России.	1
17.	Традиционные блюда нашего края.	1
18.	Практическая работа по составлению меню.	1
19.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1
20.	Игра – проект «Кулинарный глобус».	1
21.	Спортивное путешествие по России.	1
22.	Меню спортсмена.	1
23.	Практическая работа. Готовим для спортсмена.	1
24.	Конкурс кулинарных рецептов.	1
25.	Конкурс «На необитаемом острове».	1
26.	Как правильно вести себя за столом.	1
27.	Практическая работа «Правила этикета».	1
28.	Составление памятки «Правила поведения за столом».	1

29.	Накрываем праздничный стол.	1
30.	Проект «Две недели в лагере здоровья».	3
31.	Олимпиада здоровья.	2

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.