Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.2018 г. №105

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Мирнов

ОБЩЕКУЛЬТУРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

***«ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»***

***1 КЛАСС***

Количество часов в неделю – 0,5 час, за год 15 часов.

Учитель: Кушнарева Ирина Анатольевна

ст. Тацинская

2018 -2019 учебный год

**Планируемые результаты изучения внеурочной деятельности.**

**Актуальность.** В ходе изучения программы школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся соблюдать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

**Содержание программы**

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";  
режим питания: "Удивительные превращения пирожка";  
рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** | **Цель** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 07.09 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание. |
| 2 | Самые полезные продукты. | 14.09 | Научить детей выбирать самые полезные продукты. | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»;игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. |
| 3 | Всякому овощу – своё время. | 21.09 | Познакомить детей с разнообразием овощей | Праздник урожая. |
| 4 | Как правильно есть. | 28.09 | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. |
| 5 | Удивительные превращения пирожка | 05.10 | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». |
| 6 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 12.10 | 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» |
| 7 | Плох обед, если хлеба нет. | 19.10 | 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. |
| 8 | Время есть булочки. | 26.10 | 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» |
| 9 | Пора ужинать. | 10.11 | 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. |
| 10 | На вкус и цвет товарищей нет. | 17.11 | 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. |
| 11 | Как утолить жажду. | 24.11 | 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. |
| 12 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 07.12 | 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. |
| 13 | Где найти витамины весной? | 14.12 | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 21.12 | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |
| 15 | Всякому фрукту – своё время | 28.12 | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод | Праздник урожая. |
| 16 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. |  | Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Протокол заседания

ШМО учителей методического совета

начальных классов от 30.08.2018 года №1

МБОУ ТСОШ №3 Зам. директора по УВР

От 27.08.2018 года №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Сизова

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_Г.А. Войнова

**2 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели** | **Формы работы** |
| 1 | Вводное занятие | Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы. | Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой. |
| 2 | Давайте познакомимся! |
| 3 | Из чего состоит наша пища. | Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;  дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;  формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. | Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание. |
| 4 | Дневник здоровья  Пищевая тарелка |
| 5 | Что нужно есть в разное время года. | Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;  познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. | Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток» |
| 6-7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения. | Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании. |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |
| 9 | « Пищевая тарелка» спортсмена | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта. | Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд). |
| 10-11-12 | Где и как готовят пищу. |
| 13 | Как правильно накрыть стол. | Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом  Конкурс «Салфеточка» |
| 14 | Как правильно накрыть стол (практикум) | Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. | Практическая работа «Молочное меню»  Игра – исследование «Это удивительное молоко» |
| 15-16 | Молоко и молочные продукты. |
| 17 | Кто работает на ферме? | Расширить представление детей о профессиях | Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина |
| 18-19-20 | Блюда из зерна. | Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. | Отгадывание загадок  Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа  Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц»,  Викторина  Исценирование. |
| 21-22-23 | Какую пищу можно найти в лесу.  Экскурсия в лес | Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. | Игра « Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках»  «Мы рисуем мультфильм»  Экскурсия в лес |
| 24-25 | Что и как приготовить из рыбы. | Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе. | Конкурс рисунков «В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок |
| 26-27 | Дары моря. | Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. | Викторина «В гостях у Нептуна»  Экскурсия в магазин  Работа с энциклопедиями  Творческая работа |
| 28-29-30 | Кулинарное путешествие по России | Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект «Кулинарный глобус»  Практическая работа |
| 31-32 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; | Практическая работа  Дневник здоровья «Моё недельное меню»  Конкурс «На необитаемом острове» |
| 33-34 | Как правильно вести себя за столом. | Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | Практическая работа  Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве» |
|  | Всего – 34ч. | Теоретических – 13ч. | Практических – 21ч. |

**3-4 классы (68 часов из расчёта 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели** | **Формы работы** |
| 1 | Вводное занятие | формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей  развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Анкетирование родителей |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье  Цветик - семицветик | Цветик - семицветик практическая работа |
| 3 | От каких факторов зависит наше здоровье? | Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье  Правильное питание.развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Практическая работа «Древо здоровья» |
| 4 | Черты характера и здоровье | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека; | Дневник здоровья  «Помоги Кубику или Бусинке» |
| 5 | Привычки и здоровье |
| 6-7 | Мой ЗОЖ | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; | Тестирование  Игра – путешествие « Лесной тропой» |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» | Рацион питания, калорийность пищи.дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;  дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;  формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.  Представление о роли минеральных веществ  развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания | Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания» |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание | Тест «Самые полезные продукты»  Конкурс загадок  Творческая работа |
| 10 | «Белковый круг» | Игра «Третий лишний»  Дневник здоровья  Работа с энциклопедиями  Творческая работа |
| 11 | « Жировой круг» | Пословицы и поговорки о правильном питании. |
| 12 | Мой рацион питания  «Минеральный круг» | Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник»  Игра «Чем не стоит делиться» |
| 13 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | Пищевые вещества  Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания | Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»  Дневник здоровья |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье | Дидактическая игра «Морские продукты»  Игра «Вкусные истории» |
| 15-16 | Витамины и минеральные вещества | Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. | Динамическая игра «Поезд»  Игра «Отгадай название»  Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп» |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ.  Напитки и настои для здоровья. | Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»  Игра «Посещение музея Воды»  Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки ) |
| 18-19-20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?» | знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья | Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»  Игра « Что? Где? Когда?» |
| 21-22 | Роль пищевых волокон на организм человека | Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; | Венок из пословиц  Игра «Угадай-ка»  Игра «Советы Хозяюшки»  Игра «Лесенка с секретом» |
| 23-24 | Где и как мы едим | Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы. | Викторина  Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся  Игра «Помоги Кубику и Бусинке»  Дидактическая игра «Доскажи пословицу» |
| 25 | «Фастфуды» | Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; | Кроссворд  Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой»  Ролевая игра «Фастфуды» |
| 26-27 | Где и как мы едим. Правила гигиены | навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. | Кроссворд  Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») |
| 28  29 | Меню для похода | Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе | Дневник здоровья  Поход « Отдыхаем всей семьёй» |
| 30 | Ты - покупатель | дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» |
| 31 | Срок хранения продуктов | Экскурсия в продовольственный магазин  Мини - проект |
| 32 | Пищевые отравления, их предупреждение | Экскурсия в поликлинику |
| 33 | Ты - покупатель Права потребителя | умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Анкетирование родителей  Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»  тестирование |
| 34 | Ты - покупатель Правила вежливости |
| 35-36 | Ты готовишь себе и друзьям  Бытовые приборы для кухни | развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. | Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках» |
| 37-38 | «У печи галок не считают» | Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности | Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия |
| 39 | Помогаем взрослым на кухне | освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;  развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;  осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека | Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста) |
| 40 | Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками |
| 41-42-43 | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям  Блюдо своими руками | КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»  Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета) |
| 44 | Кухни разных народов | информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,  расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;  знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания  развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков | Игра «Знатоки»  Игра «Поварята»  Ролевая игра «Русская трапеза»;  Игра «Поварята»  Игра «Пословицы запутались»  Русская сказка «Вершки и корешки»  Игра «Какие овощи выросли в огороде»  Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»  Праздник «Каждому овощу – свое время»  Игра-эстафета «Собираем овощи»  Ярмарки полезных продуктов  Мини – проекты:  «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны»  Старинный рецепт |
| 45 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии |
| 46 | Традиционные блюда Японии и Норвегии |
| 47 | Блюда жителей Крайнего Севера |
| 48 | Традиционные блюда России |
| 49 | Традиционные блюда Кавказа |
| 50 | Традиционные блюда Кубани |
| 51 | «Календарь» кулинарных праздников |
| 52 | Кухни разных народов праздник |
| 53 | Кулинарная история. Как питались наши предки? |
| 54 | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Мини – проект « Здоровое питание» |
| 55 | Кулинарные традиции Древнего Египта | расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;  познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);  способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов.  развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности | Путешествие – практикум  Выставка « Уголок крестьянской избы»,  кроссворд «Трактир « Здоровье»  Игра «Знатоки»  Встречи с интересными людьми  Праздник чая  Сказки современной кухни |
| 56 | Кулинарные традиции Древней Греции |
| 57 | Кулинарные традиции Древнего Рима |
| 58 | Правила гостеприимства средневековья |
| 59  60 | Как питались на Руси |
| 61 | Традиционные напитки на Руси |
| 62 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов |
| 63 | «Мелодии, посвящённые каше» |
| 64 | «Продукты танцуют» |
| 65-66 | Составляем формулу правильного питания  «Формула правильного питания» | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;  формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровьеразвитие, коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы  просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей | Игра «Правильно-неправильно»  Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко»  Организационно-деятельностная игра «Аукцион»  Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)  Мини – проект « Секреты здорового питания» |
| 67 | Сахар его польза и вред | Взаимосвязь здоровья и потребления сахара | Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика» |
| 68 | Путешествие по «Аппетитной стране» | формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценносте; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение.развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности | Игра – путешествие  Сказки современной кухни |
|  |  | Теоретических – 26 ч. | Практических – 84 ч. |

**1.Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ министерства образования и науки российской федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" ;

Приказ от 29 декабря 2014 г. N 1643 «О внесении изменений в приказ министерства образования и науки российской федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**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 укрепления 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;

**2.Общая характеристика программы**

Программа « Здоровое питание» построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Здоровое питание» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

3.Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Здоровое питание» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Здоровое питание» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов ( теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

4.Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Здоровое питание» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Содержание программы**

Программа состоит из 3 основных разделов

«Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

«Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

«Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";  
режим питания: "Удивительные превращения пирожка";  
рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

***"Две недели в лагере здоровья"***  
разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".  
  
***"Формула правильного питания"***   
рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",   
адекватность питания: "Энергия пищи",   
гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";  
традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**8. Описание материально-технического обеспечения**

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л.,

КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М.,185с

Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2011,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.2012., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012

 Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

 Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

 Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

* Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Настенная доска с набор приспособлений для крепления картинок.

Компьютер

Мультимедийный проектор.

Интерактивная доска.

Видеофильмы, соответствующие тематике программы по развитию речи.

Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по развитию речи