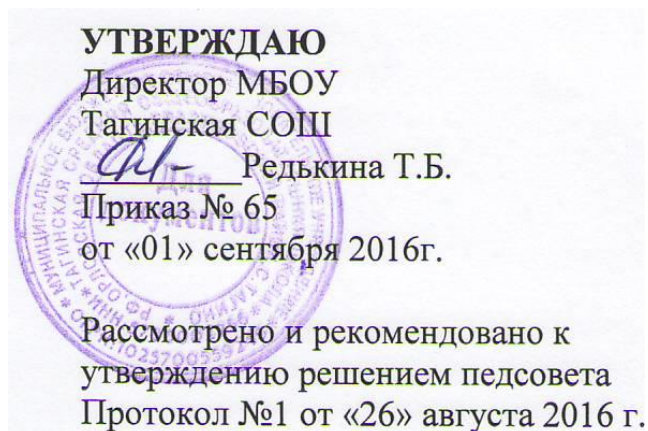


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тагинская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 1 – 4 классов
общеобразовательной школы
(спортивно-оздоровительного направления)
Срок реализации – 4 года**

Составитель: Тюрина Т.В.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании», составлена на основе программы разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Планируемые результаты.

Личностные:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

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

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание программы.

1 класс (33 часа)

Введение. (1 час)

Тема 1. Если хочешь быть здоров. (1 час)

Выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.

Тема 2. Самые полезные продукты. (4 часа)

Продукты ежедневного рациона. Основные правила гигиены питания, важность их соблюдения. Меню. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Тема 3. Удивительные превращения пирожка. (3 часа)

Роль регулярного питания для здоровья. Основные требования к режиму питания. Что и сколько мы едим. Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».

Тема 4. Кто умеет жить по часам. (1 час)

Рациональный режим дня. Соблюдение режима дня.

Тема 5. Вместе весело гулять (1 час)

Продолжительность прогулок. Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 6. Из чего варят каши. (2 часа)

Как сделать кашу вкусной. Завтрак. Разнообразие каш.

Тема 7. Плох обед, если хлеба нет. (3 часа)

Обед как обязательная часть ежедневного меню. Основные блюда, входящие в состав обеда. Опасность питания «всухомятку».

Тема 8. Время есть булочки. (3 часа)

Полдник. Разнообразие хлебобулочных изделий. Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.

Тема 9. Пора ужинать. (2 часа)

Ужин как обязательная часть ежедневного меню. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.

Тема 10. Весёлые старты. (1 час)

Занятие физическими упражнениями и спортом. Их положительное влияние на здоровье человека.

Тема 11. На вкус и цвет товарищей нет. (1 час)

Разнообразие вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Тема 12. Как утолить жажду. (2 часа)

Что такое жажда. Роль воды для организма человека. Как утолить жажду. Разнообразие напитков. Вредные и полезные напитки.

Тема 13. Что помогает быть сильным и ловким. (2 часа)

Рацион питания и образ жизни. Что надо есть, если хочешь стать сильным. Продукты и блюда, которые надо включать в рацион человека, занимающегося спортом.

Тема 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. (5 часов)

Роль витаминов для здоровья человека. Где найти витамины весной. Продукты как источник витаминов. Роль растительной пищи в рационе питания школьника. Роль витаминов для здоровья человека. Продукты как источник витаминов. Фрукты и овощи как источник витаминов. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Каждому овощу своё время.

Тема 15. Праздник здоровья. (1 час)

Обобщение знаний о правильном питании. Меню на день рождения.

2 класс (34 часа) «Две недели в лагере здоровья»

Тема 1. Вводное занятие. Давайте познакомимся. (3 часа)

Роль правильного питания для здоровья человека. Самые полезные продукты.

Тема 2. Из чего состоит наша пища. (10 часов)

Белки. Жиры. Углеводы. Продукты – источники минеральных веществ, витаминов. Важность разнообразного питания для здоровья человека. Что нужно есть в разное время года.

Рацион питания в жаркое время года. Кулинарные традиции народов нашей страны. Что надо есть, если хочешь стать сильным.

Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)

Влияние физической нагрузки на организм. Измерение пульса. Измерение частоты дыхания.

Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров. (1 час)

Правила при проведении закаливающих процедур. Виды закаливания.

Тема 5. Как правильно питаться, если заниматься спортом. (4 часа)

Рацион питания и физическая нагрузка человека. Важность занятия спортом для здоровья. Составление и заполнения дневника «Мой день»

Тема 6. Где и как готовят пищу. (10 часов)

Кухня – особое помещение в квартире. Кухонные приборы. Правила гигиены и техника безопасности при работе с кухонными приборами, посуда. Сервировка стола к завтраку. история происхождения салфетки. Сервировка стола к обеду. Изготовление подставок под салфетки. Сервировка стола к ужину. Виды салфеток и способы их сворачивания. Игра «Накрываем стол».

Тема 7. Молоко и молочные продукты. (4 часа)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона. Молочное меню. Кисломолочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко».

3 класс (34 часа) «Две недели в лагере здоровья»

Тема 1. Блюда из зерна. (4 часа)

Зерно, злаки. Зерновые продукты и блюда. Хлебобулочные изделия. Игра-конкурс «Хлебопёки».

Тема 2. Что можно есть в походе. (5 часов)

Какую пищу можно найти в лесу. Дикорастущие съедобные растения. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений. Растительные ресурсы родного края. Правила поведения в лесу. Игра «Походная математика». Игра «Там, на неведомых дорожках».

Тема 3. Вода и другие полезные продукты. (1 час)

Роль жидкости для нормальной работы организма. разнообразие напитков, их польза для организма.

Тема 4. Что и как можно приготовить из рыбы. (4 часа)

Польза и значение рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы. Рецепты ухи. разнообразие рыбы в родном краю. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.

Тема 5. Дары моря. (4 часа)

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд из морских растений. Многообразие блюд из морских животных. Йод обогатённые продукты.

Тема 6. Кулинарное путешествие по России. (6 часов)

Кулинарные традиции и обычаи как составная часть культуры народа. Кулинарные традиции и обычаи Орловской области. Кулинарные традиции и обычаи разных регионов России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Кулинария. Как правильно вести себя за столом.

Тема 7. Этикет (8 часов)

Этикет как норма культуры. Правила пользования столовыми приборами. Правила поведения за столом. Как правильно есть супы. Кушаем фрукты. Как правильно есть десерты. Сервировка. Праздничная сервировка стола. Конкурс «Праздничный стол».

Тема 8. Спортивное путешествие по России. (2 часа)

Национальные спортивные игры. Спортивные достижения страны.

Тема 9. Олимпиада здоровья. (1 час)

4 класс (34 часа)

Тема 1. Здоровье — это здорово. (3 часа)

Роль правильного питания в сохранении здоровья. Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны. (5 часов)

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы.

Тема 3. Режим питания. (2 часа)

Типы режима питания.

Тема 4. Энергия пищи. (2 часа)

Калорийность продуктов. Влияние питания на внешность человека.

Тема 5. Где и как мы едим. (3 часа)

Правила гигиены питания. Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку». Общественное питание.

Тема 6. Ты – покупатель. (5 часов)

Где можно сделать покупку. Сроки хранения продуктов. Учимся читать упаковку пищевых продуктов. Полезные советы при покупке продуктов.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям. (4 часа)

Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне. Кулинарные секреты. Сервировка стола.

Тема 8. Кухни разных народов. (2 часа)

Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи.

Тема 9. Кулинарная история. (3 часа)

Первобытная кулинария. Кулинария в Древней Греции и Риме. Кулинария в средние века.

Тема 10. Как питались на Руси и в России. (1 час)

Истории кулинарии, обычаи и традиции своей страны. Представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие. (4 часа)

Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека. Образы русской кухни в искусстве. Составляем формулу правильного питания.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
1 класс. Разговор о правильном питании.		
1.	Вводное занятие	1
2.	Если хочешь быть здоров	1
3.	Самые полезные продукты	6
4.	Удивительные превращения пирожка	1
5.	Из чего варят каши	2
6.	Плох обед, если хлеба нет	3
7.	Время есть булочки	3
8.	Пора ужинать	2
9.	На вкус и цвет товарищей нет	1
10.	Как утолить жажду	2
11.	Что помогает быть сильным и ловким	2
12.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	6
13.	Праздник здоровья	3
Итого		33
2 класс Две недели в лагере здоровья		
14.	Вводное занятие. Давайте познакомимся	3
15.	Из чего состоит наша пища	10
16.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2
17.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1
18.	Как правильно питаться, если заниматься спортом	4
19.	Где и как готовят пищу	10
20.	Молоко и молочные продукты	4
	Итого	34
3 класс. Две недели в лагере здоровья		
21.	Блюда из зерна	4
22.	Что можно есть в походе	5
23.	Вода и другие полезные продукты	1
24.	Что и как можно приготовить из рыбы	4
25.	Дары моря	4
26.	Кулинарное путешествие по России	5
27.	Этикет	8
28.	Спортивное путешествие по России	2
29.	Олимпиада здоровья	1
Итого	34	
4 класс Формула правильного питания.		
30.	Здоровье — это здорово	3
31.	Продукты разные нужны, продукты разные важны	5
32.	Режим питания	2

33.	Энергия пищи	2
34.	Где и как мы едим	3
35.	Ты – покупатель	5
36.	Ты готовишь себе и друзьям	4
37.	Ты готовишь себе и друзьям	4
38.	Кухни разных народов	2
39.	Кулинарная история	3
40.	Как питались на Руси и в России	1
41.	Необычное кулинарное путешествие	4
	Итого	34