

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
г. ЛИПЕЦК**

Утверждено приказом
директора МБОУ СОШ №7

В.А.Тамбовцевой

Приказ №185 от 29 августа 2019 г.

**Программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Разговор о правильном питании»**

Срок реализации:

1 год

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол №1 от 28 августа 2019 г.

2019-2020 учебный год

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Разговор о правильном питании».

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования. «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Программа разработана для учащихся 1-4 классов в рамках реализации ФГОС НОО.

Программа рассчитана на 1 час в неделю в 1 классах (33 часа в год), во 2 классах 1 час в неделю (35 часов), 3 классах 1 час в неделю (35 часов), 4 классах 1 час в неделю (35 часов) на уровне начального общего образования.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результативность и практическая значимость определяются перечнем знаний, умений и навыков, формируемых у учащихся по данной программе.

По итогам работы учащиеся должны **знать**:

- роль правильного питания в здоровом образе жизни;
- полезные продукты;
- правила этикета;
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов;
- пищевую ценность различных продуктов.

По итогам работы учащиеся должны **уметь**:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты;
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду;
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Основными показателями результативности программы являются активное участие детей в окружных, муниципальных, региональных и всероссийских конкурсах, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения программы, заинтересованность учащихся в дальнейшем изучении.

Результаты работы по программе фиксируются в журнале.

Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности)

Рабочая программа направлена на содействие здоровому образу жизни, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии.

Цель и задачи программы

Целью программы является

формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Достижение поставленной цели невозможно без решения конкретных **задач**:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- 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 и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы организации занятий и виды деятельности:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии в продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;

- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы организации занятий и виды деятельности носят преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Программа содержит разделы: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания».

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1. "Разговор о правильном питании" (33 часа)

- Разнообразие питания:
 - "Самые полезные продукты",
 - "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
 - "Где найти витамины весной",
 - "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
 - "Каждому овощу свое время".
 - Гигиена питания: "Как правильно есть".
 - Режим питания: "Удивительные превращения пирожка".
 - Рацион питания:
 - "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
 - "Плох обед, если хлеба нет",
 - "Полдник. Время есть булочки",
 - "Пора ужинать",
 - "Если хочется пить";
 - Культура питания:
 - "На вкус и цвет товарищей нет",
 - «Как утолить жажду»,
 - «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
 - «Где найти витамины весной?»»,

«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»,
 «Всякому фрукту – своё время»
 День рождения Зелибобы. Проверь себя.

2. "Две недели в лагере здоровья" (35 часов)

- Разнообразие питания:

«Вводное занятие. Давайте познакомимся!»,
 «Из чего состоит наша пища»,
 «Дневник здоровья»,
 «Пищевая тарелка»,
 «Что нужно есть в разное время года»;
 «Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня»,
 «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»,
 « Пищевая тарелка» спортсмена».

- Гигиена питания и приготовление пищи:

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

- Этикет:

"Как правильно накрыть стол",
 "Как правильно вести себя за столом";

- Рацион питания:

«Молоко и молочные продукты»,
 «Кто работает на ферме?»,
 «Блюда из зерна»,
 «Какую пищу можно найти в лесу»,
 «Экскурсия в лес»,
 «Что и как приготовить из рыбы»,
 «Дары моря».

- Традиции и культура питания:

"Кулинарное путешествие по России",
 «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»,
 «Как правильно вести себя за столом».

3. "Формула правильного питания" (70 часов)

- Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

«Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье», «Цветик – семицветик»;

«От каких факторов зависит наше здоровье?»;

«Черты характера и здоровье»;

«Привычки и здоровье»;

«Мой ЗОЖ»;

«Продукты разные нужны, блюда разные важны»;

«Пирамида питания»,

«Рациональное, сбалансированное питание»,

«Белковый круг», « Жировой круг», «Мой рацион питания», «Минеральный круг», «Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников».

- Режим питания:

«Режим питания. Пищевая тарелка»,
 «Витамины и минеральные вещества»,
 «Влияние воды на обмен веществ»,
 «Напитки и настои для здоровья».

- Адекватность питания:

«Энергия пищи. Источники «строительного материала», Игра «Что? Где? Когда?»»,
 «Роль пищевых волокон на организм человека»,
 «Где и как мы едим»,
 «Фаст фуды».

- Гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим",
 "Ты готовишь себе и друзьям»,
 «Меню для похода»,
 «Ты – покупатель»,
 «Срок хранения продуктов»,
 «Пищевые отравления, их предупреждение».

- Потребительская культура: "Ты - покупатель",

«Срок хранения продуктов»,
 «Пищевые отравления, их предупреждение»,
 «Ты – покупатель. Права потребителя»,
 «Ты - покупатель Правила вежливости»,
 «Ты готовишь себе и друзья»,
 «Бытовые приборы для кухни,
 «У печи галок не считают»,
 «Помогаем взрослым на кухне»,
 «Ты готовишь себе и друзьям,
 «Блюдо своими руками»,
 «Салаты. Ты готовишь себе и друзьям»,
 «Блюдо своими руками».

- Традиции и культура питания:

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

Для каждого раздела 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.

**Тематическое планирование
1 КЛАСС**

№	Тематика занятий	Кол-во часов
	Разнообразие питания	5
1-2	Если хочешь быть здоров.	2
3-4	Самые полезные продукты.	2
5	Всякому овощу – своё время.	1
	Гигиена питания	2
6-7	Как правильно есть.	2
	Режим питания	2
8-9	Удивительные превращения пирожка	2
	Рацион питания	8
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	2
14-15	Время есть булочки.	2
16-17	Пора ужинать.	2
	Культура питания	16
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	2
20-21	Как утолить жажду.	2
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
24-25-26	Где найти витамины весной?	3
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
29-30	Всякому фрукту – своё время	2
31-32-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Разговор о правильном питании»
1 классы

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Плановые сроки занятий	Фактические сроки занятий	Примечание
	Разнообразие питания	5			
1-2	Если хочешь быть здоров.	2			
3-4	Самые полезные продукты.	2			
5	Всякому овощу – своё время.	1			
	Гигиена питания	2			
6-7	Как правильно есть.	2			
	Режим питания	2			
8-9	Удивительные превращения пирожка	2			
	Рацион питания	8			
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2			
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	2			
14-15	Время есть булочки.	2			
16-17	Пора ужинать.	2			
	Культура питания	16			
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	2			
20-21	Как утолить жажду.	2			
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2			
24-25-26	Где найти витамины весной?	3			
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2			
29-30	Всякому фрукту – своё время	2			
31-32-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3			

**Тематическое планирование
2 КЛАСС**

№	Тематика занятий	Кол-во часов
	Разнообразие питания	9
1-2	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	2
3	Из чего состоит наша пища	1
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	1
5	Что нужно есть в разное время года.	1
6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1
	Гигиена питания и приготовление пищи	3
10,11,12	Где и как готовят пищу	3
	Этикет	2
13	Как правильно накрыть стол.	1
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1
	Рацион питания	13
15-16	Молоко и молочные продукты.	2
17	Кто работает на ферме?	1
18-19-20	Блюда из зерна.	3
21-22-23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	3
24-25	Что и как приготовить из рыбы.	2
26-27	Дары моря.	2
	Традиции и культура питания:	8
28-29-30	Традиции и культура питания	3
31-32	Кулинарное путешествие по России	2
33-34	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2
35	Как правильно вести себя за столом.	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Разговор о правильном питании»
(«Две недели в лагере здоровья»)

2 классы

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Плановые сроки занятий	Фактические сроки занятий	Примечание
	Разнообразие питания	9			
1-2	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	2			
3	Из чего состоит наша пища	1			
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	1			
5	Что нужно есть в разное время года.	1			
6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2			
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2			
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1			
	Гигиена питания и приготовление пищи	3			
10-11-12	Где и как готовят пищу	3			
	Этикет	2			
13	Как правильно накрыть стол.	1			
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1			
	Рацион питания	13			
15-16	Молоко и молочные продукты.	2			
17	Кто работает на ферме?	1			
18-19-20	Блюда из зерна.	3			
21-22-23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	3			
24-25	Что и как приготовить из рыбы.	2			
26-27	Дары моря.	2			
	Традиции и культура питания	8			
28-29-30	Традиции и культура питания	3			
31-32	Кулинарное путешествие по России	2			
33-34	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2			
35	Как правильно вести себя за столом.	1			

**Тематическое планирование
3 КЛАСС**

№	Тематика занятий	Кол-во часов
	Рациональное питание как часть здорового образа жизни	13
1	Вводное занятие	1
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4	Черты характера и здоровье	1
5	Привычки и здоровье	1
6-7	Мой ЗОЖ	2
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
9	Рациональное, сбалансированное питание	1
10	«Белковый круг»	1
11	« Жировой круг»	1
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
	Режим питания.	4
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
15-16	Витамины и минеральные вещества	2
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
	Адекватность питания	8
18-19-20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	3
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека	2
23-24	Где и как мы едим	2
25	«Фаст фуды»	1
	Гигиена питания и приготовление пищи	10
26-27	Где и как мы едим. Правила гигиены	2
28-29	Меню для похода	2
30-31	Ты - покупатель	2
32-33	Срок хранения продуктов	2
34-35	Пищевые отравления, их предупреждение	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Разговор о правильном питании»
(«Формула правильного питания»)
3 классы

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Плановые сроки занятий	Фактические сроки занятий	Примечание
	Рациональное питание как часть здорового образа жизни	13			
1	Вводное занятие	1			
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1			
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1			
4	Черты характера и здоровье	1			
5	Привычки и здоровье	1			
6-7	Мой ЗОЖ	2			
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1			
9	Рациональное, сбалансированное питание	1			
10	«Белковый круг»	1			
11	« Жировой круг»	1			
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1			
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1			
	Режим питания.	4			
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1			
15-16	Витамины и минеральные вещества	2			
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1			
	Адекватность питания	8			
18-19-20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	3			
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека	2			

23-24	Где и как мы едим	2			
25	«Фаст фуды»	1			
	Гигиена питания и приготовление пищи	10			
26-27	Где и как мы едим. Правила гигиены	2			
28-29	Меню для похода	2			
30-31	Ты - покупатель	2			
32-33	Срок хранения продуктов	2			
34-35	Пищевые отравления, их предупреждение	2			

**Тематическое планирование
4 КЛАСС**

№	Тематика занятий	Кол-во часов
	Потребительская культура: "Ты - покупатель"	14
1	Ты - покупатель	1
2	Срок хранения продуктов	1
3	Пищевые отравления, их предупреждение	1
4	Ты - покупатель Права потребителя	1
5	Ты - покупатель Правила вежливости	1
6-7	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	2
8-9	«У печи галок не считают»	2
10	Помогаем взрослым на кухне	1
11	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1
12-13- 14	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	3
	Традиции и культура питания:	21
15	Кухни разных народов	1
16	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
17	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
18	Блюда жителей Крайнего Севера	1
19	Традиционные блюда России	1
20	Традиционные блюда Кавказа	1
21	Традиционные блюда Кубани	1
22	«Календарь» кулинарных праздников	1
23	Кухни разных народов. Праздник	1
24	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
25	Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
26	Кулинарные традиции Древнего Египта	1
27	Кулинарные традиции Древней Греции	1
28	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
29	Правила гостеприимства средневековья	1
30	Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси	1
31	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1
32	«Мелодии, посвящённые каше»	1
33	«Продукты танцуют»	1
34	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	1
35	Путешествие по «Аппетитной стране»	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Разговор о правильном питании»
(«Формула правильного питания»)
4 классы

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Плановые сроки занятий	Фактические сроки занятий	Примечание
	Потребительская культура: "Ты - покупатель"	14			
1	Ты - покупатель	1			
2	Срок хранения продуктов	1			
3	Пищевые отравления, их предупреждение	1			
4	Ты - покупатель Права потребителя	1			
5	Ты - покупатель Правила вежливости	1			
6-7	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	2			
8-9	«У печи галок не считают»	2			
10	Помогаем взрослым на кухне	1			
11	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1			
12-13-14	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	3			
	Традиции и культура питания:	21			
15	Кухни разных народов	1			
16	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1			
17	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1			
18	Блюда жителей Крайнего Севера	1			
19	Традиционные блюда России	1			
20	Традиционные блюда Кавказа	1			
21	Традиционные блюда Кубани	1			
22	«Календарь» кулинарных праздников	1			
23	Кухни разных народов. Праздник	1			
24	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1			
25	Рекомендации по формированию навыков правильного питания	1			

	школьника.				
26	Кулинарные традиции Древнего Египта	1			
27	Кулинарные традиции Древней Греции	1			
28	Кулинарные традиции Древнего Рима	1			
29	Правила гостеприимства средневековья	1			
30	Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси	1			
31	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1			
32	«Мелодии, посвящённые каше»	1			
33	«Продукты танцуют»	1			
34	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	1			
35	Путешествие по «Аппетитной стране»				