

Комитет образования администрации города Тамбова
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №13 имени Героя Советского Союза Н.А.Кузнецова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2018г.
протокол №1

«Утверждаю»
Директор И.В.Курбатова
приказ № 376 от 31.08.2018г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
естественнонаучной направленности
« Разговор о правильном питании»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года

Составители

Жигалина Л.И,
педагог дополнительного образования

Тамбов 2018.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы определена тем, что значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков, снижением процента здоровых детей. Здоровье - это одна из важнейших, жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ и витаминов. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же. Возникает необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования.

Особую тревогу вызывают нарушения здоровья у детей, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов. Для решения этой задачи в Центре образования была разработана Программа развития организации питания в школе, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

Педагогическая целесообразность программы «Разговор о правильном питании» заключается в том, что она направлена на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, так как дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию.

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Программа направлена на развитие компетентности учащихся в полноценном питании, сохранении работоспособности, постоянно находиться в отличной форме, быть здоровым человеком.

Новизна программы Особенность программного материала заключается в том, что программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве, также в приобщении учащихся к здоровому образу жизни.

Работа начинается с 1 класса и рассчитана на 4 года обучения начальной школы. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и является неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Данная программа является модифицированной, составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т.А.Филипповой; кандидатом педагогических наук А.Г.Макеевой. Имеет естественнонаучную направленность.

Уровень - образования начальное общее образование.

Уровень освоения – базовый.

Программа адресована детям младшего школьного возраста - 7- 10 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 72 часов каждый год обучения.

1.2. Цель и задачи

Цель: формирование у младших школьников основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование представлений о гигиене питания, необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья
- 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 историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

Программа состоит из двух взаимосвязанных направлений:

1-е направление:

работа с родителями по мотивации детей к здоровому образу жизни.

2-е направление:

работа по воспитанию культуры питания, формирования полезных привычек у обучающихся, сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения.

1.3. Содержание программы.

Учебный план первый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Гигиена питания.						
1.1	Комплектование группы Введение.	2 ч	1	1	Беседа. Перекрёстная дискуссия	Сбор информации из разных источников
Раздел 2. Здоровый образ жизни.						
2.1	Что мы едим. Как правильно есть. Рациональное питание.	7ч	4	3	Беседа.	Ведение «Блокнота повара»
2.2	Из чего готовят еду и как сделать пищу вкусной. Полезные продукты.	6ч	3	3	Беседа. Рассказы детей. Экскурсия	Выступление перед аудиторией
Раздел 3. Поговорим о продуктах.						
3.1	Что такое здоровье? Игра «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	5 ч	3	2	Беседа. Практическая групповая работа.	Редактирование материалов для плакатов
3.2	Растения, которые нас кормят	6 ч	2	4	Диспут. Беседа	Ведение «Блокнота повара»
3.3	Час здоровья. Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	5 ч	2	3	Практические занятия. Сбор информации	Ведение беседы - дискуссии
Раздел 4. Культура питания и гигиена						
4.1	Плох обед, если хлеба нет. «Традиции семьи – важный фактор воспитания здорового поколения»	4 ч	2	2	Практическое занятие	Составление древа семьи
4.2	«Движение – путь к здоровью». Динамическая прогулка.	4ч	2	2	Практическое занятие. Мозговой штурм	Соревнования
Раздел 5. Из истории русской кухни.						
5.1	Спортивные соревнования «Семейный зимний отдых»	4 ч	1	3	Коллективная исследовательская работа-дискуссия Спорт. мероприятия	Соревнования - эстафета
5.2	Где найти витамины весной?	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	Стен газета

5.3	«На вкус и цвет товарищей нет!»	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	беседа
5.4	«Советы Айболита»	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	Составление рекомендаций для правильного питания
5.5	«Советы Айболита»	4ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	Составление рекомендаций для правильного питания
5.6	«Мама, папа, я спортивная семья». Участие в общешкольном «Дне Здоровья»	4 ч	2	2	Практическая работа. Спорт. игры	Эстафета
Раздел 6. Вежливость и здоровье.						
6.1	Вежливость и здоровье.	4 ч	2	2	Практическое занятие Мозговой штурм	Блокнот повара
1.2	Веселые старты. Праздник урожая. Выставка творческих проектов о здоровом образе жизни	5 ч	2	3	Творческая коллективная работа. Спорт. игры	Эстафета
		72 ч	34 ч	38 ч		

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Гигиена питания.

Тема 1.1. Теория. Введение. Знакомство с программой. Что мы знаем о гигиене.

Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Тема 2.1. Практика. Игра «Волшебница Гигиена».

Тема 2.2. Теория. Что мы едим. Как правильно есть. Рациональное питание.

Тема 2.3. Теория. Из чего готовят еду и как сделать пищу вкусной.

Определение полезных продуктов.

Раздел 3. Поговорим о продуктах.

Тема 3.1. Теория. Что такое здоровье? Игра «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Тема 3.2. Теория. Растения, которые нас кормят. Познакомить с растениями из которых получают крупу.

Тема 3.3. Практика. Час Здоровья. Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.

Раздел 4. Культура питания.

Тема 4.1. Теория. «Плох обед, если хлеба нет». Традиции семьи – важный фактор воспитания здорового поколения.

Тема 4.2. Практика. «Движение – путь к здоровью». Динамическая прогулка

Раздел 5. Из истории русской кухни.

Тема 5.1. Практика. Спортивные соревнования «Семейный зимний отдых». Игры на свежем воздухе с участием родителей.

Тема 5.2. Теория. «Где найти витамины весной?». Витамины на подоконнике.
Тема 5.3. Теория. «На вкус и цвет товарищей нет!»
Тема 5.4. Теория. «Советы Айболита»
Тема 5.5. Практика. Час здоровья. Беседа – игра. «Мой друг – велосипед»
Тема 5.6. Практика. «Мама, папа, я спортивная семья». Участие в общешкольном «Дне Здоровья»

Раздел 6. Вежливость и здоровье.

Тема 6.1. Теория. Вежливость и здоровье.
Тема 6.2. Практика. Веселые старты. «Праздник урожая». Выставка творческих проектов санитарных бюллетеней о здоровом образе жизни.

Второй год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение.						
1.1	Самые полезные продукты.	5 ч	2	3	Беседа. Перекрёстная дискуссия	Блокнот повара
Раздел 2. Правила питания.						
2.1	Законы питания; игра «Чем не стоит делиться».	5ч	2	3	Беседа. Экскурсия	Выступление перед аудиторией
2.2	Как правильно есть.	5ч	2	3	Беседа. Рассказы детей о газетах. Экскурсия	Стен газета
Раздел 3. Чем полезен завтрак?						
3.1	Режим питания.	5 ч	2	3	Беседа. Практическая групповая работа с газетным материалом	Редактирование материалов для плакатов
3.2	Знакомство с видами круп – названиями каш.	4ч	2	2	Диспут. Беседа	Блокнот повара
3.3	Составление меню завтрака. Чем полезен завтрак?	4 ч	2	2	Практические занятия. Сбор информации	Защита творческих работ
Раздел 4. Хлеб- всему голова.						
4.1	Хлеб - всему голова.	4ч	2	2	Практическое занятие	Составление карты
4.2	Экскурсия на хлебозавод	4ч	1	3	Практическое занятие.	Экскурсия
Раздел 5. Витамины.						
5.1	Виды продуктов их деление на группы	5ч	3	2	Коллективная исследовательская работа-дискуссия	Блокнот повара
5.2	Овощи	6 ч	2	4	Практическое занятие. Творческая работа	Схема
5.3	Ягоды и фрукты.	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	Таблица витаминов
5.4	Витамины. Значение витаминов в жизни человека	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	Выступление перед аудиторией

5.5	Вода в жизни человека. Как утолить жажду?	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	беседа
5.6	Вкусовые пристрастия. Почему мы можем ощущать различные вкусы.	4ч	2	2	Практическая работа	Блокнот повара
Раздел 6. Кулинарный поединок.						
6.1	Время обедать. Полдник. Составление меню обеда. Семейные традиции. Праздничные обеды и ужин.	4 ч	2	2	Практическое занятие Мозговой штурм	Сервировка стола
6.2	Ужин. Значение приема пищи в вечернее время. Обобщение пройденного материала, выводы. Кулинарный поединок Составление дневников здорового питания	5ч	2	3	Творческая коллективная работа	Кулинарный поединок
	Итого часов:	72 ч	32ч	40 ч		

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Теория. Самые полезные продукты.

Раздел 2. Правила питания.

Тема 2.1. Практика. Законы питания. Игра «Чем не стоит делиться». Правила гигиены.

Тема 2.2. Теория. Как правильно есть. Игра-инсценировка. Конкурс «Это интересно»; рисование плаката, сервировка стола.

Раздел 3. Чем полезен завтрак?

Тема 3.1. Теория. Режим питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»; работа в тетради, беседа о бережном отношении к хлебу. Тест- игра «Помоги Кате»; игра «Собери пословицу»; Изготовление «пирожков» из пластилина.

Тема 3.2. Практика. Знакомство с видами круп – названиями каш; слушание рассказа Н. Носова «Мишкина каша». Игра «Золушка»

Тема 3.3. Практика. Составление меню завтрака. Чем полезен завтрак? Игры: «Родные слова»; «Пословицы запутались»; «Мало каши ел».

Раздел 4. Хлеб- всему голова.

Тема 4.1. Теория. Хлеб - всему голова. Художественное слово о хлебе; правила этикета за столом; игра «Угадай-ка»; Изготовление плаката «Береги хлеб!».

Тема 4.2. Практика. Экскурсия на хлебозавод. Знакомство с циклами изготовления хлеба, видами хлебных изделий.

Раздел 5. Витамины.

Тема 5.1 Теория. Виды продуктов их деление на группы. Что относится к молочным продуктам, а что к хлебобулочным; кроссворд «Молоко»; подбор пословиц и поговорок о продуктах из теста.

Тема 5.2. Теория. Овощи. Знакомство с разнообразием овощей; инсценировка песни «Овощи»; работа на карточках: «Вершки-корешки»; конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат». Групповая работа: реклама овощей (рассказ или презентация о полезных свойствах овощей).

Тема 5.3. Теория. Практика. Ягоды и фрукты. Работа в тетради; информационная справка; отгадывание загадок, раскрашивание рисунков. Коллаж «Овощи», «Фрукты». Приготовление фруктовых салатов.

Тема 5.4. Теория. Витамины. Значение витаминов в жизни человека; дидактическая игра «Морские продукты»; игра «Отгадай мелодию»; настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания» (в группах).

Тема 5.5. Теория. Вода в жизни человека. Вода в природе. Как утолить жажду? Понятие «напитки». Нужно ли беречь воду?

Тема 5.6. Теория. Вкусовые пристрастия. Беседа «Почему мы можем ощущать различные вкусы»; практическая беседа «Определи вкус продукта»; опыт по определению вкуса знакомых продуктов.

Раздел 6. Кулинарный поединок.

Тема 6.1. Теория. Время обедать. Полдник. Составление меню обеда. Групповая работа по составлению меню для обеда. Ужин. Значение приема пищи в вечернее время.

Тема 6.2. Практика. Семейные традиции. Праздничные обеды и ужины. Обобщение пройденного материала, выводы. Составление дневников здорового питания. Тестирование детей. Игра «Кулинарный поединок»

Третий год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Гигиена питания.						
1.1	Введение. Знакомство с программой. Что мы знаем о гигиене. Игра «Волшебница Гигиена».	5 ч	2	3	Беседа. Перекрёстная дискуссия	Сбор информации из разных источников
Раздел 2. Здоровый образ жизни.						
2.1	Что мы едим. Как правильно есть. Рациональное питание.	5 ч	2	3	Беседа. Экскурсия	Ведение «Блокнота повара»
2.2	Из чего готовят еду и как сделать пищу вкусной. Определение полезных продуктов.	6ч	2	4	Беседа. Рассказы детей о газетах. Экскурсия	Выступление перед аудиторией
Раздел 3. Поговорим о продуктах.						
3.1	Что такое здоровье? Игра «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	6 ч	3	3	Беседа. Практическая групповая работа с газетным материалом	Редактирование материалов для плакатов
3.2	Растения, которые нас кормят	5 ч	2	3	Диспут. Беседа	Ведение «Блокнота повара»
3.3	Час здоровья. Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	4 ч	1	3	Практические занятия. Сбор информации	Ведение беседы - дискуссии
Раздел 4. Культура питания и гигиена.						
4.1	Плох обед, если хлеба нет. «Традиции семьи – важный фактор воспитания здорового поколения».	4 ч	2	2	Практическое занятие	Ведение «Блокнота повара»
4.2	«Движение – путь к	4ч	2	2	Практическое занятие.	Ведение беседы - дискуссии

	здоровью». Динамическая прогулка.				Мозговой штурм	
Раздел 5. Из истории русской кухни						
5.1	Спортивные соревнования «Семейный зимний отдых»	4 ч	2	2	Коллективная исследовательская работа-дискуссия	Ведение беседы - дискуссии
5.2	Где найти витамины весной?	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	Защита творческих работ
5.3	«На вкус и цвет товарищей нет!»	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	Составление графика питания
5.4	«Советы Айболита»	6ч	2	4	Практическое занятие. Творческая работа	Написание очерка
5.5	«Мама, папа, я спортивная семья». Участие в общешкольном «Дне Здоровья»	4 ч	2	2	Практическое занятие. Творческая работа	Ведение «Блокнота повара»
5.6	Вежливость и здоровье.	4ч	2	2	Практическая работа	Защита творческих работ
5.7	Веселые старты. Праздник урожая	4 ч	2	2	Практическое занятие Мозговой штурм	Защита творческих работ
5.8	Выставка творческих проектов о здоровом образе жизни	3 ч	1	2	Творческая коллективная работа	Презентация
	Итого часов:	72ч	31 ч	41 ч		

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Гигиена питания.

Тема 1.1 Теория. Введение. Знакомство с программой.

Практика. Что мы знаем о гигиене. Игра «Волшебница Гигиена»

Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Тема 2.1 Теория. Что мы едим. Как правильно есть. Рациональное питание.

Тема 2.2 Практика. Из чего готовят еду и как сделать пищу вкусной.

Определение полезных продуктов.

Раздел 3. Поговорим о продуктах.

Тема 3.1 Теория. Что такое здоровье? Игра «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Тема 3.2 Теория. Растения, которые нас кормят. Познакомить с растениями из которых получают крупу.

Тема 3.3 Практика. Час Здоровья. Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.

Раздел 4. Культура питания и гигиена.

Тема 3.4 Теория. «Плох обед, если хлеба нет» Традиции семьи – важный фактор воспитания здорового поколения.

Тема 3.5 Практика. «Движение – путь к здоровью». Динамическая прогулка

Раздел 5. Из истории русской кухни

Тема 5.1 Практика. Спортивные соревнования «Семейный зимний отдых» Игры на свежем воздухе с участием родителей.

Тема 5.2 Практика. «Где найти витамины весной?». Витамины на подоконнике.

Тема 5.3 Теория. «На вкус и цвет товарищей нет!»

Тема 5.4 Теория. «Советы Айболита»

Тема 5.5 Практика. Час здоровья. Беседа – игра. «Мой друг – велосипед»

Тема 5.6 Практика «Мама, папа, я спортивная семья». Участие в общешкольном «Дне Здоровья»

Тема 5.7 Теория. Вежливость и здоровье.

Тема 5.8 Практика. Веселые старты. «Праздник урожая»

Тема 5.9 Практика. Выставка творческих проектов санитарных бюллетеней о здоровом образе жизни.

Четвертый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение. Сервировка.						
1.1	Как правильно накрыть стол. Сервировка стола к чаю.	5ч	3	2	Беседа. Перекрёстная дискуссия	Сервировка стола
1.2	Сервировка стола к обеду.	3ч	0	3	Практическое задание	Сервировка стола
1.3	Сервировка праздничного стола.	3ч	0	3	Беседа. Рассказы детей о блюдах. Экскурсия	Выступление перед аудиторией.
Раздел 2. История русской кухни.						
2.1	Порядок подачи блюд.	3ч	0	3	Беседа. Практическая групповая работа с газетным материалом	Поход в столовую.
2.2	Из истории русской кухни.	6ч	3	3	Диспут. Беседа	Составление блокнота повара
2.3	Это удивительное молоко. Что можно приготовить из молока. Группы питательных веществ.	4 ч	3	1	Практические занятия. Сбор информации	Схема-плакат
Раздел 3. Дары природы.						
3.1	Блюда из зерна.	3ч	0	3	Практическое занятие	Блокнот повара.
3.2	Грибы. Польза и вред. Ядовитые грибы. Разнообразие ягод.	5ч	3	2	Практическое занятие. Мозговой штурм	Экскурсия в лес.
Раздел 4. Здоровая «тарелка»						
4.1	Мой любимый фрукт. Приготовление фруктового салата	6ч	3	3	Коллективная исследовательская работа-дискуссия	Плакат
4.2	Лекарственные травы. Их значение для	5ч	3	2	Практическое занятие. Творческая работа	Сбор трав

	здоровья человека. Правила сбора лекарственных трав					
4.3	Фиточай. Как правильно его приготовить.	5ч	3	2	Практическое занятие. Творческая работа	Выступление перед аудиторией
4.4	Морковь - «лакомство гномов». Овощ салаты. Правила приготовления. Рецепты овощных салатов.	7ч	3	4	Практическое занятие. Творческая работа	Блокнот повара
4.5	Что можно найти в тарелке щей?	4 ч	0	4	Практическое занятие. Творческая работа	Составление меню. Сбор рецептов
4.6	Витаминные салаты. Правила приготовления	4ч	0	4	Практическая работа	Кулинария
Раздел 5. Значение питания для жизни человека.						
5.1	Бутербродная страна. Бутерброды полезные и вредные. Конкурс бутербродов.	5ч	3	2	Практическое занятие Мозговой штурм	Ярмарка
5.2	Культура трапезы. Значение питания для жизни человека. Конкурс на лучшее оформление стола.	4ч	0	4	Творческая коллективная работа	Выступление перед аудиторией
	Итого часов:	72ч	27 ч	45ч		

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение. Сервировка.

Тема 1.1. Теория. Как правильно накрыть стол. Название кухонных приборов и посуды. Конкурс кроссвордов. Сервировка стола к чаю.

Тема 1.2. Практика. Сервировка стола к обеду.

Тема 1.3. Практика. Сервировка праздничного стола

Раздел 2. История русской кухни.

Тема 2.1. Теория. Порядок подачи блюд. Знакомство с видами блюд

Тема 2.2. Теория. Из истории русской кухни. Знакомство с традиционными русскими блюдами. Русская кухня.

Тема 2.3. Теория. Это удивительное молоко. Что можно приготовить из молока. Дать представление о значении молока и молочных продуктов. Закрепить полученные знания о законах здорового питания. Понятие белки, жиры, углеводы

Раздел 3. Дары природы.

Тема 3.1. Теория. Блюда из зерна. Закрепление знаний учащихся.

Тема 3.2. Практика. Грибы. Польза и вред. Ядовитые грибы. Научить различать съедобные и несъедобные грибы.

Тема 3.3. Теория. Какую пищу можно найти в лесу? Разнообразие ягод. Продолжать знакомство с разнообразием ягод, их значением для организма

Раздел 4. Здоровая «тарелка».

Тема 4.1. Практика. Мой любимый фрукт. Приготовление фруктового салата

Тема 4.2. Практика. Лекарственные травы. Их значение для здоровья человека. Правила сбора лекарственных трав

Тема 4.3. Теория. Фиточай. Как правильно его приготовить. значение фиточая для жизни человека.

Тема 4.4. Теория. Морковь - «лакомство гномов». Овощ салаты. Правила приготовления. Рецепты овощных салатов.

Тема 4.5. Теория. Что можно найти в тарелке щей? Объяснить значение питания для жизни человека.

Тема 4.6. Практика. Витаминные салаты. Правила приготовления. Научить готовить витаминные салаты.

Раздел 5. Значение питания для жизни человека.

Тема 5.1. Теория. Бутербродная страна. Бутерброды полезные и вредные. Научить различать бутерброды полезные и вредные для здоровья человека. Конкурс бутербродов.

Тема 5.2. Практика. Культура трапезы. Значение питания для жизни человека. Правила хранения продуктов как составляющие гигиены питания. Конкурс на лучшее оформление стола.

1.4 Планируемые результаты.

По окончании **первого** года обучения учащиеся будут:

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация:

-проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

-овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

Коммуникативные УУД:

-использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

-построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

Регулятивные УУД:

-понимание и сохранение учебной задачи;

-понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

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 в контролируемом пространстве Интернета;

-осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

- умение определять полезные продукты питания;

По окончании **второго** года обучения учащиеся будут:

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация:

-готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;

-умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

Коммуникативные УУД:

-владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

-использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

Регулятивные УУД:

-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;

Познавательные УУД:

-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;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания.

По окончании **третьего** года обучения учащиеся будут:

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация:

-готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
-умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
-умение 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.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

Коммуникативные УУД:

-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 партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД:

-осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
-понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- 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 выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания.

По окончании **четвертого** года обучения учащиеся будут:

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация:

- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение 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.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

Коммуникативные УУД:

- 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;

Регулятивные УУД:

- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Познавательные УУД:

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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);

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

- умение определять полезные продукты питания;

- знание о структуре ежедневного рациона питания;

- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график. Сажнева К.С.

№ п/п	Месяц	Чи сл о	Время провед ения заняти й	Форма занятия	Кол -во часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1				Беседа. Перекрёстна я дискуссия	5	Введение. Знакомство с программой. Что мы знаем о гигиене. Игра «Волшебница Гигиена» .	кабинет	Сбор информации из разных источников.
2				Беседа	5	Что мы едим. Как правильно есть. Рациональное питание	кабинет	Ведение «Блокнота журналиста»
3				Беседа	6	Что такое здоровье? Игра «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	кабинет	Выступление перед аудиторией
4				Практическа я групповая работа с газетным материалом. Рассказы детей о газетах	6	Растения, которые нас кормят. Познакомить с растениями из которых получают крупу.	кабинет	Редактирова ние материалов
5				Экскурсия. Беседа	5	Час Здоровья. Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Школьн ый стадион	Наблюдение
6				Диспут. Беседа	4	Плох обед, если хлеба нет» Традиции семьи – важный фактор воспитания здорового поколения.	кабинет	Практическа я работа
7				Практически е занятия. Сбор информации	4	«Движение – путь к здоровью». Динамическая прогулка	Улица	Подвижные игры
8				Практическо е занятие	4	«Движение – путь к здоровью». Динамическая прогулка	Улица	Подвижные игры
9				Практическо е занятие.	4	Спортивные соревнования «Семейный зимний отдых» Игры на свежем воздухе с участием	Улица	Подвижные игры

						родителей.		
10				Коллективная исследовательская работа-дискуссия	4	Где найти витамины весной? ». Витамины на подоконнике.	кабинет	Ведение беседы - дискуссии
11				Практическое занятие. Творческая работа	4	«На вкус и цвет товарищей нет!»	кабинет	Защита творческих работ
12				Практическое занятие. Творческая работа	6	Советы Айболита	Коридоры школы	Видеорепортаж
13				Практическое занятие. Творческая работа	4	Час здоровья. Беседа – игра. « Мой друг – велосипед»	кабинет	Написание очерка
14				Практическое занятие. Творческая работа	4	«Мама, папа, я спортивная семья». Участие в общешкольном «Дне Здоровья»	Спорт. зал	Подвижные игры
15				Практическая работа	4	Вежливость и здоровье	кабинет	Защита творческих работ
16				Практическое занятие Творческая коллективная работа. Мозговой штурм	3	Веселые старты. «Праздник урожая»	улица	Подвижные игры

2.2. Календарный учебный график Рылова Т.А.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа. Перекрёстная дискуссия	5	Самые полезные продукты.	кабинет	Блокнот повара
2				Беседа. Экскурсия	5	Законы питания; игра «Чем не стоит делиться».	Кабинет Столовая	Выступление перед аудиторией
3				Беседа.	5	Как правильно есть.	кабинет	Стен газета

				Рассказы детей о газетах. Экскурсия				
4				Беседа. Практическая групповая работа с газетным материалом	5	Режим питания.	кабинет	Редактирование материалов для плакатов
5				Диспут. Беседа	4	Знакомство с видами круп – названиями каш.	кабинет	Блокнот повара
6				Практические занятия. Сбор информации	4	Составление меню завтрака. Чем полезен завтрак?	кабинет	Защита творческих работ
7				Практическое занятие	4	Хлеб - всему голова.	кабинет	Составление карты
8				Практическое занятие.	4	Экскурсия на хлебозавод	Хлебозавод	Экскурсия
9				Коллективная исследовательская работа-дискуссия	5	Виды продуктов их деление на группы	кабинет	Блокнот повара
10				Практическое занятие. Творческая работа	6	Овощи	кабинет	Схема
11				Практическое занятие. Творческая работа	4	Ягоды и фрукты.	кабинет	Таблица витаминов
12				Практическое занятие. Творческая работа	4	Витамины. Значение витаминов в жизни человека	Актовый зал	Выступление перед аудиторией
13				Практическое занятие. Творческая работа	4	Вода в жизни человека. Как утолить жажду?	кабинет	беседа
14				Практическая работа	4	Вкусовые пристрастия. Почему мы можем ощущать различные вкусы.	кабинет	Блокнот повара
15				Практическое занятие Мозговой штурм	4	Время обедать. Полдник. Составление меню обеда. Семейные традиции. Праздничные обеды и ужин.	кабинет	Сервировка стола
16				Творческая коллективная	5	Ужин. Значение приема пищи в вечернее время.	кабинет	Кулинарный поединок

				работа	Обобщение пройденного материала, выводы. Кулинарный поединок Составление дневников здорового питания		
--	--	--	--	--------	---	--	--

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Методические пособия для педагога (рекомендации к проведению занятий).
2. Компьютер с программным обеспечением
3. Мультимедиапроектор
4. Модульная система экспериментов
5. Муляжи овощей и фруктов
Интерактивные программы и издания на электронных носителях
6. Как устроены вещи. Интерактивная энциклопедия науки и техники
7. Натуральные объекты.
8. Плакаты: «части растений», «полезные продукты», «Пирамида питания Хопса»
9. Кухонные приборы
10. Книга рецептов «Я умею готовить». «Посмотри на меня, мама»

Дидактический материал: таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, диафильмы, диапозитивы, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства.

Техническое оснащение занятий: музыкальные инструменты, приборы, декорации, костюмы, микрофоны, компьютер, телевизор, видеоманитофон, магнитофон, графо и эпипроекторы, мультимедийный проектор, диапроектор.

Материал: бумага, бумажные салфетки разных цветов, ножницы, клей, гуашь, цветные карандаши, фломастеры.

2.3. Формы аттестации:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме защиты *творческих работ, выставок, во время проведения фестивалей, соревнований.*

В конце года готовится большая *выставка творческих работ*, в которой участвуют все учащиеся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

продуктивные формы: *выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т. д.;*

документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого учащегося, к ним относятся: *дневники достижений учащихся,*

карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио учащихся и т.д.

Занятия проводятся с применением:

- Сюжетно-ролевой игры «Мы идем в магазин»
- Игры-соревнования «Разложи продукты на разноцветные столы», «Вершки-корешки», «Самый оригинальный овощной салат»:
- Динамической игры «Поезд»
- Тестирование на тему: «Самые полезные продукты»
- Игры-обсуждения «Законы питания».
- Игры: «Советы Хозяйки», «Кладовая народной мудрости», «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Знатоки», «Что можно есть на ужин», «Сложные слова», «Угадай сказку», «Меню спортсмена», «Какие овощи выросли в огороде».

Конкурсы: «Самая вкусная и полезная каша», «Лесенка с секретом», «Салфеточка», на лучшее оформление стола

Викторины: «Печка в русских сказках», «Знатоки молока».

Игры-демонстрации: «Мы не дружим с Сухомяткой», «Как приготовить бутерброд», «Из чего готовят соки».

КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты».

Праздники: «Ягоды и фрукты — самые вкусные продукты», «Жители» леса и сада», «Капустник», «Каждому овощу — свое время».

Экскурсии на хлебозавод. Инсценировка песни «Овощи».

Игры – эстафеты «Собираем урожай».

Организационно – деятельностной игры «Аукцион».

2.4. Оценочные материалы

1. Метод экспертной оценки.
2. Анкетирование.
3. Метод стандартизированного наблюдения.
4. Тесты достижений.
5. Наблюдение.
6. Контрольные задания, тестирование, наблюдение.
7. Собеседование.
8. Исследовательские работы

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	Гигиена питания.	Мульти-медиа проектор, слайды. Тематические стенды, картины, печатные источники, Интернет книги	Беседа. Перекрестная дискуссия. Словесные, объяснительно-иллюстративные, творческие	Беседа, наблюдение
2	Здоровый образ жизни.	Тематические стенды, картины, печатные источники, Интернет книги.	Словесные, объяснительно-иллюстративные,	Беседа, рисунки детей.

		Мульти-медиа проектор, слайды.	творческие. Беседа. Выступления детей. Викторина. Работа в группах. Практическое занятие	
3	Поговорим о продуктах.	Тематические стенды, картины, печатные источники, Интернет книги. Мульти-медиа проектор, слайды	Словесные, объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Выступления детей. Беседа. Практическое занятие. Викторина	Беседа, наблюдение, рисунки детей
4	Культура питания и гигиена.	Тематические стенды, картины, книги. Мульти-медиа проектор, слайды	Словесные, объяснительно-иллюстративные, творческие	Наблюдение, защита творческих работ
5	Из истории русской кухни	Мульти-медиа проектор, слайды. Презентация радиопередач	Словесные, объяснительно-иллюстративные	Беседа, наблюдение, защита творческих работ

2.6. Список литературы

Литература для учителя:

1. Безруких М. М., Т.А.Филиппова «Разговор о правильном питании» Методическое пособие для учителя Москва Олма Медиа Групп 2009г
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
3. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АБФ, 1996. 556 с.
4. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. Минск: Польша, 1990. 320 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники / Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
6. Ладодо К. С, Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
7. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
8. Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
9. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
10. Начальная школа № 8, 1992.
11. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
12. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400

Для учащихся:

1. Безруких М. М., Т.А.Филиппова «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь для школьников Москва Олма Медиа Групп 2010 г.
2. Волина В.В. Учимся играя.- М.: 2004.
3. Все обо всем. Популярная энциклопедия для детей. – Москва. АСТ, 2007.
4. Детская энциклопедия «Я познаю мир». Культура. – Москва. АСТ, 2009.
5. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
6. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
7. Чуковский К.И. Доктор Айболит – М.: «Детская литература», 1989.

Интернет ресурсы.

1. www.getty.edu/art/exhibitions/devices
2. www.hermitage.ru
3. www.rusmuseum.ru
4. www.artsedge.kennedy-center.org
5. <http://som.ru/Resources/Moreva/st>
6. <http://art.edu-studio.narod.ru>

Глоссарий

Питание – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и обновления тканей, регуляции функций.

Рацион – это состав продуктов, которые человек употребляет за один прием пищи или за один день.

Режимом питания называется время и количество приемов пищи в течение дня, интервалы между ними, а также количественное распределение суточного рациона.

Гигиена питания — это наука о здоровом, рациональном и лечебно-профилактическом питании.

Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья.

Трапеза - непосредственный процесс принятия готовой пищи человеком, совершаемый в определенный период времени.

Салат - холодное блюдо, приготовляемое из меси различных овощей и фруктов (листья салата, корнеплоды, грибы, картофель, огурцы, бобы)