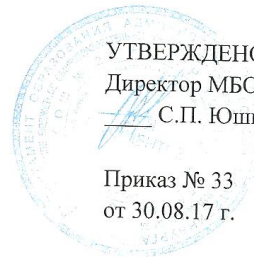


Приложение
к образовательной программе
НОО и ООО МБОУ-СОШ № 24

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24**



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ - СОШ № 24
С.П. Юшков

Приказ № 33
от 30.08.17 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(1-4 классы)

г. ЕКАТЕРИНБУРГ
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

ЦЕЛЬ программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

1 часть

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Целью данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

№	Тема занятия
1	Вводное занятие. Знакомство с героями «Улицы Сезам».
2	Самые полезные продукты.
3	Как правильно есть.
4	Удивительные превращения пирожка.
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
6	Плох обед, если хлеба нет.
7	Полдник. Время есть булочки.
8	Пора ужинать.
9	На вкус и цвет товарищей нет.
10	Если хочется пить...
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

12	Где найти витамины весной?
13	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты.
14	Каждому овощу своё время.
15	День рождения Зелибобы.

2 часть

«Две недели в лагере здоровья»

УМК «Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

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

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

№	Тема занятия
1	Давайте познакомимся!
2	Из чего состоит наша пища?
3	Что нужно есть в разное время года
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
5	Где и как готовят пищу.
6	Как правильно накрыть стол.
7	Молоко и молочные продукты.
8	Блюда из зерна.
9	Какую пищу можно найти в лесу.

10	Что и как готовить из рыбы.
11	Дары моря.
12	Кулинарное путешествие по России.
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
14	Как правильно вести себя за столом.

3 часть

«Формула правильного питания»

УМК «Формула правильного питания» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Использование комплекта направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни; подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

№	Тема занятия
1	Здоровье – это здорово.
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны.
3	Режим питания.
4	Энергия пищи.
5	Где и как мы едим.

6	Ты – покупатель.
7	Ты готовишь себе и друзьям.
8	Кухни разных народов.
9	Кулинарная история.
10	Как питались на Руси и в России.
11	Необычное кулинарное путешествие.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

тема по курсу

тема занятия

1.	Самые полезные продукты.	Самые полезные продукты.
		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
2	Как правильно есть.	Как правильно вести себя за столом.
		Экскурсия в школьную столовую.
3	Плох обед, если хлеба нет.	Превращения пирожка.
		Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».
4	Праздник хлеба.	Из чего можно сделать салат.
		Овощные салаты.
5	Что нужно есть, занимающимся спортом.	Праздник салата.
		Витамины в саду, огороде.
6	Ягоды, овощи и фрукты – полезные продукты.	Викторина «Поле чудес»
		Семейный конкурс рецептов салатов.
7	Что такое здоровье.	Игра-конкурс «Хлебопёки» (Изделия из солёного теста)
		Грибы съедобные и ядовитые.
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Блюда из грибов.
		Блюда разных народов.
9	Праздник каши.	Блюда разных народов.



10	Пора ужинать.	Что нужно есть в разное время года.
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
11	На вкус и цвет товарищей нет.	Как правильно накрыть стол.
		Молоко и молочные продукты.
12	Если хочется пить...	Блюда из зерна.
		Какую пищу можно найти в лесу.
13	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Викторина «Лекарственные растения»
		Что и как приготовить из рыбы
14	Где найти витамины весной?	Дары моря.
		Кулинарное путешествие по России.
15	Каждому овощу своё время.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».
		Здоровье – это здорово.
16	Игра «Прогулка по улице Сезам»	Здоровье – это здорово.
		Режим питания. Продукты разные нужны, продукты разные важны.
17	Игра «Аукцион».	Энергия пищи.
		Ты готовишь себе и друзьям.
18	Из чего состоит наша пища.	Ты готовишь себе и друзьям
19	Из чего состоит наша пища.	Кухни разных народов.
		Кухни разных народов.
20	Что нужно есть в разное время года.	Кулинарная история.
		Проект «Кулинарная история»
21	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Необычное кулинарное путешествие.
		Проект «Необычное кулинарное путешествие»
22	Как правильно накрыть стол.	Цена хлеба.
		Пирамида пословиц о хлебе.
23	Как правильно накрыть стол (занятие –	На вкус и цвет товарищей нет.

	практикум).	
		Проект «На вкус и цвет товарищей нет»
24	Молоко и молочные продукты.	Что мы знаем о витаминах. Викторина.
		Праздник чая.
25	Молоко и молочные продукты.	Урок-презентация соевых продуктов.
		Игра «Вкусные истории».
26	Какую пищу можно найти в лесу.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.
		Экскурсия в теплицу.
27	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках»	Каждому овощу своё время.
28	Что и как приготовить из рыбы.	Игра «Вершки и корешки»
		Изготовление подарков для Зелибобы.
29	Дары моря.	Изготовление подарков для Зелибобы.
		«Вкусные» частушки.
30	Викторина «В гостях у Нептуна»	Игра «Прогулка по улице Сезам»
		Игра «Аукцион».
31	Кулинарное путешествие по России.	Издание книги кулинарных рецептов.
		Издание книги кулинарных рецептов.
32	Кулинарное путешествие по России.	Законы здорового питания. Конкурс нарисованных законов.
		День рождения Зелибобы.
33	Игра – проект «Кулинарный глобус»	Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»
		Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».
34	Конкурс «На необитаемом острове»	Занятие-выставка.
		Итоговое занятие. КВН.