***МКОУ СОШ с.ЛЕСКЕН Ирафского района РСО-Алания.***

Утверждаю

директор МКОУ СОШ

с. Лескен им. М.Х. Караева

Ирафского района РСО-Алания

В.Л. Амилаханов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»***

1 – 4 классы.

Занятия по материалам рабочей тетради –

Безруких М.М., Филиппова Т.А.

 Библиотекарь - Кабалоева В.А.

2019-2020г

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебно-методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макаева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. (программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена Министерством образования Российской Федерации).

Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что реализация программы осуществляется в рамках программы «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни», рекомендованного для внеурочной деятельности ФГОС НОО. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Программа рассчитана на детей 6,6-11 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.**

**Режим занятий – вторая половина дня**

**I полугодие 2019-2020 учебного года**

**Классы – 1 «А», 2 «А», 3 «А», 4 «А», 4 «Б».**

**II полугодие 2019-2020 учебного года**

**Классы – 1 «Б», 2 «Б», 3 «Б», 4 «А», 4 «Б».**

Программа « Разговор о правильном питании» 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**.**

**Участники программы:** дети от 6,6 до 11 лет.

**Сроки реализации:** 4 года

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» 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.

Программа состоит из **трех модулей.**

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» – для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» – для детей 9-10 лет.

*3 модуль:* «Формула правильного питания» – для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания

*1 модуль* ***«Разговор о правильном питании»***разнообразие питания:

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».

*2 модуль* ***«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».

*3 модуль* ***«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».

**Прогнозируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

##### Первый уровень результатов «ученик научится»

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

##### Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Коррекция** |
| 1 | Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров | 1 |  |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки питания | 1 |  |  |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 |  |  |
| 5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 |  |  |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 |  |  |
| 7 | Твой режим питания | 1 |  |  |
| 8 | Из чего варят каши | 1 |  |  |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 1 |  |  |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 |  |  |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 |  |  |
| 12 | Полдник  | 1 |  |  |
| 13 | Время есть булочки | 1 |  |  |
| 14 | Пора ужинать | 1 |  |  |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 |  |  |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 1 |  |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 |  |  |
| 18 | Всякому овощу – свое время | 1 |  |  |
| 19 | Как утолить жажду | 1 |  |  |
| 20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 |  |  |
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |  |  |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |  |  |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |  |  |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |  |  |
| 25 | Каждому овощу – свое время | 1 |  |  |
| 26 | Народные праздники, их меню | 1 |  |  |
| 27 | Народные праздники, их меню | 1 |  |  |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 |  |  |
| 30 | Щи да каша – пища наша | 1 |  |  |
| 31 | Что готовили наши прабабушки. | 1 |  |  |
| 32 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 |  |  |
| 33 | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

* полезные продукты;
* правила этикета;
* роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

* соблюдать режим дня;
* выполнять правила правильного питания;
* выбирать в рацион питания полезные продукты.

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Коррекция** |
| 1.  | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 |  |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 |  |  |
| 3. | Время есть булочки.  | 1 |  |  |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 |  |  |
| 5. | Конкурс- викторина « Знатоки молока». | 1 |  |  |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 |  |  |
| 7. | Пора ужинать | 1 |  |  |
| 8. | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 |  |  |
| 9. | Составление меню для ужина. | 1 |  |  |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 |  |  |
| 11 | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. | 1 |  |  |
| 12. | Морепродукты. | 1 |  |  |
| 13. |  «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |  |  |
| 14. | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |  |  |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 |  |  |
| 16. | Как утолить жажду | 1 |  |  |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 1 |  |  |
| 18. | Праздник чая | 1 |  |  |
| 19. | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 |  |  |
| 20. | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 |  |  |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 |  |  |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |  |  |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 |  |  |
| 24. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 |  |  |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |  |  |
| 26. | Посадка лука. | 1 |  |  |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 1 |  |  |
| 28. | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 |  |  |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 |  |  |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |  |  |
| 31. | Игра: «Наше питание» | 1 |  |  |
| 32. | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 1 |  |  |
| 33. | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 |  |  |
| 34. | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

* основные правила питания;
* важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
* роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

* соблюдать гигиену питания;
* готовить простейшие витаминные салаты;
* выращивать зелень в горшочках.

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Коррекция** |
| 1. |  Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |  |  |
| 2. | Викторина «Поле чудес». | 1 |  |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |
| 4. | Игра «Меню сказочных героев» | 1 |  |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 |  |  |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 |  |  |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |  |  |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |  |  |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 |  |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |  |  |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 |  |  |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |  |  |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |  |  |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 |  |  |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 |  |  |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |  |  |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 |  |  |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 |  |  |
| 20 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 |  |  |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |  |  |
| 22 | Молочное меню | 1 |  |  |
| 23 | Блюда из зерна | 1 |  |  |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 |  |  |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |  |  |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |  |  |
| 27 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 |  |  |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |  |  |
| 29 | Повар – профессия древняя. | 1 |  |  |
| 30 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 |  |  |
| 31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 |  |  |
| 32 | Творческий отчет. | 1 |  |  |
| 33 | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1 |  |  |
| 34 | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

* при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
* основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
* здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
* условия хранения продуктов;
* правила сервировки стола;
* важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

* составлять меню;
* соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
* различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Календарно – тематическое планирование программы « Разговор о правильном питании»**

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Коррекция** |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |  |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |  |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 |  |  |
| 4. | Лекарственные растения | 1 |  |  |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |  |  |
| 6. | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | 1 |  |  |
| 7. | Эстафета поваров | 1 |  |  |
| 8. | Конкурс половиц поговорок  | 1 |  |  |
| 9. | Дары моря. | 1 |  |  |
| 10. | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 |  |  |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 |  |  |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 |  |  |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 |  |  |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |  |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 |  |  |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 |  |  |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 |  |  |
| 18. | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 |  |  |
| 19. | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 |  |  |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |  |  |
| 21. | Составление недельного меню | 1 |  |  |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |  |  |
| 23. | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 |  |  |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 |  |  |
| 25. | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 |  |  |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 |  |  |
| 27. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |
| 29. | Блюда из картошки. | 1 |  |  |
| 30. | Этикет. | 1 |  |  |
| 31. | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 |  |  |
| 32. | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | 1 |  |  |
| 33. | Викторина по изученным темам. | 1 |  |  |
| 34. | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

Ученики должны знать:

* кулинарные традиции своего края;
* растения леса, которые можно использовать в пищу;
* необходимость использования разнообразных продуктов;
* пищевую ценность различных продуктов.

Должны уметь:

* приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
* выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
* накрывать праздничный стол.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.