

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70»
Кировского района г. Саратова**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
_____/Кудряшова С.А./
Протокол № 1
от «____» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УР МОУ «СОШ № 70»
_____/Кинсариева А.А./
«____» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 70»
_____/Киселёва Т.И./
Приказ № ____
от «____» августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «____» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
уровень образования
начальное общее
1-4 класс**

Составитель:

учитель
начальных классов
Самохвалова В.В.,
высшая
квалификационная
категория

Срок реализации 4 года

Пояснительная записка

1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании». Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «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).

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1.2 Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- 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.

1.3 Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм. В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные **методы и формы обучения** с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду. Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

1.4 Ожидаемый результат

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

1.5 Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

1.6. Ценностные ориентиры содержания программы

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

1.7. Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, 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.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;

- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

2 Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Формирование УУД

характеризовать свойства некоторых продуктов;

- *добывать* новые знания: *находить* ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

-*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;

выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

анализировать собственные действия по режиму питания;

Формировать умения самооценки и самоконтроля;

- *определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;

- *проговаривать* последовательность действий на уроке

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой кружка. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа«Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2.1 Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие	1	03.09.15
2	Экскурсия в столовую	1	10.09.15
3	Питание в семье	1	17.09.15
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	24.09.15
5	Полезные продукты	1	01.10.15
6	Экскурсия в магазин.	1	8.10.15
7	Оформление дневника.	1	15.10.15
8	Практическая работа.	1	22.10.15
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	29.10.15
10	Правила питания.	1	12.11.15
11	Гигиена питания.	1	20.11.15
12	Работа с дневником правильного питания.	1	27.11.15
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	04.12.15
14	Оформление плаката правильного питания.	1	11.12.15.
15	Удивительное превращение пирожка.	1	18.12.15
16	Режим питания школьника.	1	25.12.15
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	15.01.16
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	22.01.16
19	Из чего варят кашу.	1	29.01.16
20	Разнообразие каш для завтрака.	1	05.02.16
21	Составление меню для завтрака.	1	12.02.16
22	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	25.02.16
23	«Плох обед, если хлеба нет»	1	04.03.16
24	Экскурсия в булочную.	1	11.03.16
25	Составление меню обеда.	1	18.03.16
26	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	25.03.16
27	Секреты обеда.	1	8.04.16
28	Брейн-Ринг	1	15.04.16
29	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	22.04.16
30	Проведения «Праздника хлеба»	1	29.04.16
31-32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	04.11,13.05.16
33	Подведение итогов.		20.05

2.2 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

3.Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

Формирование УУД

- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;
- работать по предложенному учителем плану;
 - отличать верно выполненное задание от неверного;
 - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;
 - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
 - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

3.1 Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
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-самodelки «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.	1	
12.	Морепродукты.	1	
13.	Отгадай мелодию.	1	
14.	«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, что бы 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.	КВН «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	
31-32	Проект	2	
33.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	
34	Резерв		

3.2 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 обучения должны уметь:

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

4.Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

Формирование УУД

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему
- *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;
- работать* по предложенному учителем плану;
- *отличать* верно выполненное задание от неверного;
- *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками-
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса
- определять* и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

4.1 Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение		
2.	Практическая работа.		
3.	Из чего состоит наша пища		
4.	Практическая работа «меню сказочных героев»		
5.	Что нужно есть в разное время года		
6.	Оформление дневника здоровья		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»		
9	Конкурс кулинаров		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		
11	Составление меню для спортсменов		
12	Оформление дневника «Мой день»		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»		
14	Где и как готовят пищу		

15	Экскурсия в столовую.		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		
17	Как правильно накрыть стол.		
18	Игра накрываем стол		
19	Молоко и молочные продукты		
20	Экскурсия на молокозавод		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»		
22	Молочное меню		
23	Блюда из зерна		
24	Путь от зерна к батону		
25	Конкурс «Венок из пословиц»		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»		
27	Выпуск стенгазеты		
28	Праздник «Хлеб всему голова»		
29	Экскурсия на хлебкомбинат		
30-33	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»		
34	Подведение итогов		

4.2 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.

5.Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

- Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;
Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
- Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.
- Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
- использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
- Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
- Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности

Содержание	Теория	Практика
-------------------	---------------	-----------------

1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

**5.1 .Календарно – тематическое планирование
« Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие		
2	Какую пищу можно найти в лесу.		
3	Правила поведения в лесу		
4	Лекарственные растения		
5	Игра – приготовить из рыбы.		
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»		
7.	Эстафета поваров		

8	Конкурс половиц поговорок		
9	Дары моря.		
10	Экскурсия в магазин морепродуктов		
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»		
12	Викторина « В гостях у Нептуна»		
13	Меню из морепродуктов		
14	Кулинарное путешествие по России.		
15.	Традиционные блюда нашего края		
16	Практическая работа по составлению меню		
17	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»		
18	Игра – проект « Кулинарный глобус»		
19	Праздник « Мы за чаем не скучаем»		
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен		
21	Составление недельного меню		
22	Конкурс кулинарных рецептов		
23	Конкурс « На необитаемом острове»		
24	Как правильно вести себя за столом		
25	Практическая работа		
26	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»		
27	Накрываем праздничный стол		
28-32	Проект		
33-34	Подведение итогов		

5.2 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.

6.Методическое обеспечение программы « Разговор о правильном питании»

6.1 Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

6.2 Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

6.3 Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Список литературы для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы, для детей.

- 1.Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 70"**, Киселёва Татьяна Ивановна,
Директор

17.10.23 12:52 (MSK)

Сертификат B2B5BE29CC468A40A0092920C94536D3