

«Согласовано»

Протокол методического объединения

Протокол №1

«25» августа 2015 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ «Володарская СОШ

полного дня»



/Бачуркина Т.И.

Приказ № 113/1 от 25.08.2015 г.

Дополнительная образовательная программа по  
внеурочной деятельности для уч-ся 1-4 классов

«Здоровое питание школьников».

Программа рассчитана на детей 7-10 лет.  
Разработала: Прокудина В.Е.

## **Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

Актуальной проблемой современного общества является снижение уровня показателей здоровья.

Решение ее включает в себя множество моментов: социальный, экономический, экологический и т.д. Ведущее место среди них занимает культурный аспект. Он связан с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Здоровое питание школьников».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

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

Для реализации задач по формированию правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Одной из основных форм выполнения программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа - это наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

## **1.2 Сроки реализации.**

Структура программы «Здоровое питание школьников» состоит из образовательных блоков и составляет цикл - 4 года обучения. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы соответствует возрасту учащихся начальных классов: 7 – 10 лет.

## **1.3 Цели и задачи программы**

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

**Задачи:**

- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формировать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формировать и развивать представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, способствовать осознанию того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развивать творческие способности и кругозор у детей, их интерес и познавательную деятельность;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- расширять знания об истории и традициях своего народа и культуре и традициях других народов;
- развивать коммуникативные навыки у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

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

## **1.4 Формы и методы обучения**

### **Формы обучения:**

- ✓ сюжетно-ролевые игры,
- ✓ мини проекты,
- ✓ экскурсии,
- ✓ наблюдения,
- ✓ групповые дискуссии,
- ✓ мозговой штурм,
- ✓ игры по правилам,
- ✓ совместная работа с родителями,
- ✓ индивидуальные и групповые занятия,
- ✓ коллективная работа.

### **Основные методы обучения:**

объяснительно-иллюстративный,

исследовательский,

творчески - креативный,

поисковый,

практический.

### **1.5 Ожидаемый результат**

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

### **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.*

С целью контроля реализации программы ее эффективности организуется мониторинг эффективности внедрения программы, который проводится 2 раза в 1-2 классах (декабрь, май) и 3 раза в 3-4 классах (сентябрь, декабрь, май).

Подведение итогов мониторинга осуществляется на МО учителей начальных классов.

## **2. Содержание программы курса «Здоровое питание школьников»**

**1-й год обучения (33 часа за год).**

| <b>Содержание</b>                                    | <b>Теория</b>                                                                                   | <b>Практика</b>                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Правила питания. Этикет.                          | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.                                   | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.                                                                           |
| 2. Самые полезные продукты питания.                  | Знакомство с программой. Беседа.                                                                | Экскурсия в школьную столовую, тест, оформление плаката, работа в дневниках питания                                                  |
| 3. Разнообразие питания -залог здоровья.             | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсия в магазин                                                                         |
| 4. Режим питания школьника.                          | Соблюдение режима питания для школьника. Важность регулярного питания.                          | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, практическая работа.                                                                       |
| 5. Ценность завтрака.                                | Беседа «Каша разные нужны. Завтрак на любой вкус.                                               | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака., виртуальные экскурсии.                                                        |
| 6. Хлеб всему голова.                                | Беседа «Без хлеба нет обеда». ужина, виртуальные экскурсии<br><br>Рацион питания, обед, ужин.   | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда,                                                                                   |
| 7. Проектная деятельность. Подведение итогов работы. | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.                   | Выполнение проектов по теме «Без хлеба нет обеда». Совместный творческий отчет учащихся с родителями (праздник «Хлеб всему голова»). |

## 2.1 Календарно-тематическое планирование курса «Здоровое питание школьников».

### 1-й год обучения.

| п/п | Содержание занятия                                            | Всего часов | Дата       |
|-----|---------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| 1   | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров...                   | 2           | 4.09,11.09 |
| 2   | Как правильно есть.                                           | 1           | 18.09      |
| 3   | Правила питания.                                              | 1           | 25.09      |
| 4   | Гигиена питания.                                              | 1           | 2.10       |
| 5   | Как правильно есть. Какие правила за столом я выполняю.       | 1           | 9.10       |
| 6   | Работа с дневником правильного питания.                       | 1           | 16.10      |
| 7   | Экскурсия в школьную столовую.                                | 1           | 23.10      |
| 8   | Самые полезные продукты питания.                              | 1           | 30.10      |
| 9   | Практическая работа.                                          | 1           | 10.11      |
| 10  | Тест «Самые полезные продукты питания».                       | 1           | 17.11      |
| 11  | Виртуальное путешествие по улице Правильного питания.         | 1           | 24.11      |
| 12  | Оформление плаката о правильном питании.                      | 1           | 31.11      |
| 13  | Какие продукты полезны и необходимы человеку.                 | 1           | 8.12       |
| 14  | Экскурсия в продуктовый магазин.                              | 1           | 15.12      |
| 15  | Виртуальная экскурсия «Популярная еда в разных странах мира». | 1           | 22.12      |
| 16  | Режим питания школьника.                                      | 1           | 25.12      |
| 17  | Практическая работа «Мой режим питания».                      | 1           | 14.01      |
| 18  | Тест по теме «Режим питания».                                 | 1           | 21.01      |

|    |                                                              |   |              |
|----|--------------------------------------------------------------|---|--------------|
| 19 | Зачем нужен завтрак? Составление меню завтрака.              | 1 | 29.01        |
| 20 | Разнообразие каш для завтрака.                               | 1 | 4.02         |
| 21 | Виртуальная экскурсия «Кухни мира».                          | 1 | 11.02        |
| 22 | Гурьевская каша.                                             | 1 | 18.02        |
| 23 | Каша разные нужны. Завтрак на любой вкус.                    | 1 | 25.02        |
| 24 | «Плох обед, если хлеба нет».                                 | 1 | 2.03         |
| 25 | Виртуальная экскурсия «В булочной пахнет булкой и сдобой...» | 1 | 11.03        |
| 26 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова».       | 1 | 18.03        |
| 27 | Секреты обеда. Составление меню обеда.                       | 1 | 6.04         |
| 28 | Пора поужинать. Составление меню ужина.                      | 1 | 13.04        |
| 29 | Проекты по теме «Без хлеба нет обеда».                       | 2 | 22.04 ,11.05 |
| 30 | Праздник «Хлеб всему голова».                                | 1 | 18.05        |

## 2.2 Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

### *Ученики должны знать:*

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

### *Ученики должны уметь:*

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

### **3.Содержание программы курса «Здоровое питание школьников»**

**2-й год обучения (34 часа за год).**

| <b>Содержание</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> |
|-------------------|---------------|-----------------|
|-------------------|---------------|-----------------|

|                                             |                                                           |                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Вводное занятие                          | Повторение правил питания                                 | Ролевые игры                                                                                                                      |
| 2. «Пейте дети молоко...»                   | Особая роль молока и молочных продуктов                   | Игра, викторина «Все о молоке»                                                                                                    |
| 3. Полезность полдника                      | Различные варианты полдника.                              | Составление меню «Мой полдник», кроссворд «Популярные продукты для полдника».                                                     |
| 4. Что такое «ланч»?                        | Беседа «Перекус или «ланч».                               | Оформление плаката «Деловой ланч» , ролевые игры.                                                                                 |
| 5. Продукты, богатые витаминами.            | Высококалорийные продукты. Беседа «Богатырская еда».      | Ролевые игры, устный журнал «Овощи, фрукты, ягоды...!», игра «Приготовь свой сок».                                                |
| 6. Витамины.                                | Беседа «Витаминосодержащие продукты: когда, где, в чем».  | Практическая работа, КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».                                                        |
| 7. Разнообразное питание.                   | Беседа «Где найти витамины в разные времена года».        | Ролевые игры, составление «Карты полезных соков», экскурсия в школьную столовую.                                                  |
| 8. Продукты на любой вкус.                  | Беседа «Где найти витамины в разные времена года».        | Практическая работа «Кислый-сладкий», кроссворд, конкурс рисунков «Самый вкусный!»                                                |
| 9. Зачем человеку много воды?               | Беседа «Утоление жажды». Ценность разнообразных напитков. | Устный журнал «Разнообразие напитков», виртуальная экскурсия «Церемония чаепития», презентация «Лимонад – вкусно, но бесполезно!» |
| 10. Проведение праздника «Страна Витамина». |                                                           | Конкурсы, ролевые игры.                                                                                                           |
| 11. Проект «Самый полезный продукт».        |                                                           |                                                                                                                                   |
| 12. Подведение итогов.                      |                                                           | Отчет о проделанной работе.                                                                                                       |

### 3.1 Календарно-тематическое планирование курса «Здоровое питание школьников»

2-й год обучения.

| п/п | Содержание занятия                                    | Всего часов | Дата        |
|-----|-------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 1   | Вводное занятие. Повторение правил питания.           | 1           | 4.09        |
| 2   | Полезные свойства молока.                             | 2           | 11.09,18.09 |
| 3   | Плакат «Молоко и молочные продукты».                  | 1           | 25.09       |
| 4   | Зачем нужен полдник?                                  | 2           | 2.10,9.10   |
| 5   | Составление меню полдника.                            | 1           | 16.10       |
| 6   | Рецепты приготовления бутербродов.                    | 1           | 23.10       |
| 7   | Что такое «ланч» ?                                    | 1           | 8.11        |
| 8   | Оформление плаката «Деловой ланч».                    | 1           | 15.11       |
| 9   | Высококалорийные продукты.                            | 2           | 22.11       |
| 10  | Витамины в жизни человека.                            | 1           | 29.11       |
| 11  | Устный журнал «Овощи, фрукты, ягоды...!».             | 1           | 6.12        |
| 12  | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». | 1           | 13.12       |
| 13  | Практическая работа «Сколько калорий?».               | 1           | 20.12       |
| 14  | Меню витаминного салата.                              | 1           | 10.01       |
| 15  | Экскурсия в школьную столовую.                        | 1           | 17.01       |
| 16  | Разнообразие в питании.                               | 2           | 24.01       |
| 17  | Составление «Карты полезных соков».                   | 1           | 7.02        |
| 18  | Конкурс рисунков «Самый вкусный!»                     | 1           | 14.02       |

|    |                                                                            |   |             |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|-------------|
| 19 | Практическая работа «Кислый - сладкий»                                     | 1 | 21.02       |
| 20 | Ценность разнообразных напитков.                                           | 2 | 28.02       |
| 21 | Устный журнал «Разнообразие напитков».                                     | 1 | 3.03        |
| 22 | Виртуальная экскурсия «Церемония чаепития».                                | 1 | 11.03       |
| 23 | Вода. Как утолить жажду.                                                   | 2 | 18.03       |
| 24 | Презентация «Лимонад – вкусно, но бесполезно!»                             | 1 | 25.03       |
| 25 | Праздник «Страна Витамина».                                                | 1 | 4.04        |
| 26 | Проект «Самый полезный продукт».                                           | 2 | 18.04,25.04 |
| 27 | Обобщение и повторение пройденного. Творческий отчет «Мое коронное блюдо». | 1 | 12.05       |

### 3.2 Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

#### *Ученики должны знать:*

- основные правила питания;
- особую роль витаминов в питании;
- необходимость разнообразия продуктов для здоровья человека.

#### *Ученики должны уметь:*

- соблюдать санитарные нормы и гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- находить данные о калорийности продуктов на упаковке товаров.

#### **4. Содержание программы курса «Здоровое питание школьников»**

**3-й год обучения (34 часа в год).**

| <b>Содержание</b>           | <b>Теория</b>                                                                 | <b>Практика</b>                              |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. Вводное занятие.         | Систематизация и обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. | Составление меню «Мой день».                 |
| 2.Кухня. Как и где готовят. | Беседа «Кухни; изюминки разных                                                | Игра «Чистота – залог здоровья», экскурсия в |

|                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | кухонь», санитарные нормы на кухне                                                                                     | школьную столовую, виртуальная экскурсия « Самые известные кухни мира», ролевая игра «Поварята».                         |
| 3. У нас гости!                            | Названия столовых приборов, их предназначение, правила сервировки стола.                                               | Презентация «Как накрыть стол», конкурс «Встречаем гостей», ролевая игра «В гостях», конкурс «Сложи салфетку».           |
| 4. «Модные» продукты. Все о морепродуктах. | Полезное содержание морепродуктов, правила их приготовления.                                                           | Виртуальная экскурсия «Море, где много всего вкусного и полезного», викторина «Суши или хрюша».                          |
| 5. Времена года: когда что есть?»          | Беседа «Что нужно есть в разное время года», блюда русской национальной кухни.                                         | Викторина «Что русскому хорошо, то...», оформление плаката «Щи да каша – пища наша», составление зимнего и летнего меню. |
| 6. Основные группы питательных веществ     | Беседа «Состав продуктов», основные группы питательных веществ.                                                        | Конкурс маленьких кулинаров, оформление плаката «Состав продуктов», решение кроссвордов.                                 |
| 7. Питание для «растущего организма».      | Рацион детского питания, нехватка некоторых витаминов и последствия для организма человека, беседа с медсестрой школы. | Составление «идеального» меню «Самое полезное мне», презентация «Необходимо для человека».                               |
| 8. Клетчатка. Хлебобулочные изделия.       | Блюда из зерна, клетчатка, полезность продуктов из зерна.                                                              | Игра- исследование «Хлеб повсюду», викторина «Разный хлеб», конкурс рисунков «Хлеб – это жизнь».                         |
| 9. Жареное, копченое.                      | Беседа «О вреде употребления жареного и копченого».                                                                    | Оформление дневника здоровья, презентация «Жареное – копченое».                                                          |
| 10. Проект «Русская кухня»                 |                                                                                                                        |                                                                                                                          |
| 11. Творческий отчет «Вкусная сказка»      |                                                                                                                        | Инсценирование сказок о продуктах питания.                                                                               |

#### 4.1 Календарно-тематическое планирование курса «Здоровое питание школьников»

3-й год обучения.

| п/п | Содержание занятий.                                                 | Всего часов | Дата |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 1   | Введение.                                                           | 1           |      |
| 2   | Как и где готовят.                                                  | 1           |      |
| 3   | Экскурсия в школьную столовую.                                      | 1           |      |
| 4   | Санитарные нормы на кухне.                                          | 1           |      |
| 5   | Игра «Чистота – залог здоровья».                                    | 1           |      |
| 6   | Виртуальная экскурсия « Самые известные кухни мира».                | 1           |      |
| 7   | Правила сервировки стола.                                           | 1           |      |
| 8   | Ролевая игра «В гостях».                                            | 1           |      |
| 9   | Конкурс «Встречаем гостей».                                         | 1           |      |
| 10  | «Модные» продукты. Все о морепродуктах.                             | 1           |      |
| 11  | Виртуальная экскурсия «Море, где много всего вкусного и полезного». | 1           |      |
| 12  | Питание в разное время года.                                        | 1           |      |
| 13  | Блюда русской национальной кухни.                                   | 1           |      |
| 14  | Оформление плаката «Щи да каша – пища наша».                        | 1           |      |
| 15  | Составление зимнего и летнего меню.                                 | 1           |      |
| 16  | Викторина «Что русскому хорошо, то...».                             | 1           |      |
| 17  | Основные группы питательных веществ.                                | 1           |      |
| 18  | Оформление плаката «Состав продуктов».                              | 1           |      |
| 19  | Конкурс маленьких кулинаров.                                        | 1           |      |
| 20  | Рацион детского питания.                                            | 1           |      |
| 21  | Нехватка некоторых витаминов и последствия для организма человека.  | 1           |      |

|    |                                                     |   |  |
|----|-----------------------------------------------------|---|--|
| 22 | Составление «идеального» меню «Самое полезное мне». | 1 |  |
| 23 | Презентация «Необходимо для человека».              | 1 |  |
| 24 | Хлебобулочные изделия.                              | 1 |  |
| 25 | Полезность продуктов из зерна. Клетчатка            | 1 |  |
| 26 | Игра - исследование «Хлеб повсюду».                 | 1 |  |
| 27 | Конкурс рисунков «Хлеб – это жизнь».                | 1 |  |
| 28 | Викторина «Разный хлеб».                            | 1 |  |
| 29 | О вреде употребления жареного и копченого.          | 1 |  |
| 30 | Оформление дневника здоровья.                       | 1 |  |
| 31 | Проект «Русская кухня».                             | 2 |  |
| 32 | Творческий отчет «Вкусная сказка».                  | 2 |  |

## 4.2 Предполагаемые результаты 3-го года обучения

### *Ученики должны знать:*

- правила сервировки стола;
- условия хранения продуктов;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- влияние недостатка некоторых питательных веществ на работу организма;
- основные группы питательных веществ;
- во многом здоровье человека зависит от него самого.

### *Ученики должны уметь:*

- различать столовые приборы и столовую посуду, иметь представление об их названиях;
- составлять различные меню;
- соблюдать основные санитарные нормы на кухне;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов.

## 5.Содержание программы курса «Здоровое питание школьников»

### 4-й год обучения (34 часа в год)

| Содержание                           | Теория                                                                                         | Практика                                                                                                            |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Вводное занятие.                  | Повторение правил правильного питания.                                                         | Устный журнал «Правильное питание», просмотр учебного фильма «Здоровые дети в здоровой семье часть 1»               |
| 2. Продукты животного происхождения. | Продукты животного происхождения мясо, масло, сыр, мед. Беседа «Вегетарианство : за и против». | Презентация «Вегетарианство: за и против», оформление выставки рисунков «Животные – людям», отгадывание кроссворда. |

|                                          |                                                                                                           |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Продукты растительного происхождения. | Продукты растительного происхождения. Масло: подсолнечное, льняное, оливковое. Беседа «дары леса». Грибы. | Инсценирование сказки «Спор овощей», составление «Сказочного справочника «Фрукты- овощи» (загадки), урок здоровья «Лесная кладовая».                  |
| 4. Рыба: речная, морская.                | Фосфоросодержащие продукты, способы приготовления рыбы. Беседа «Съедобные водоросли».                     | Составление меню «Рыбный день», оформление плаката «Сделано из рыбы», виртуальная экскурсия «По морям, по волнам»                                     |
| 5. Кулинарная книга.                     | Различные издания кулинарных книг.                                                                        | Устный журнал «Кулинарные книги», организация выставки кулинарных книг, игра - соревнование «Мамины рецепты», конкурс пословиц и поговорок о питании. |
| 6. Российская кухня.                     | Традиционные блюда народов России, исторические справки.                                                  | Игра «Кулинарная карта России», виртуальная экскурсия «Кулинарные традиции народов России», конкурс рисунков «Национальный стол. Народы России»       |
| 7. Рацион питания школьника.             | Экономный расход продуктов, беседа «Что такое потребительская корзина», проблема перекуса.                | Урок здоровья «Здоровое питание», анкета для учащихся «Проблема перекуса», составление малого справочника «Юный экономист».                           |
| 8. Еще раз об этикете.                   | Обобщение знаний об этикете за столом, знакомство со стихами Ю. Чичёва «Что такое этикет?»                | Инсценирование стихов Ю.Чичёва «Что такое этикет», викторина об этикете, урок вежливости «Если ты вежлив...»                                          |
| 9. Дорогие гости.                        | Понятие «особые гости».                                                                                   | Просмотр учебного фильма «Здоровые дети в здоровой семье. Часть 2».                                                                                   |

|                                                                       |  |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|
| 10. Проектная деятельность «Реклама продукта, полезного для здоровья» |  |                                                |
| 11. Подведение итогов. Творческий отчет.                              |  | Урок здоровья «Путешествие в страну Здоровья». |

## 5.1 Календарно-тематическое планирование курса «Здоровое питание школьников»

### 4-й год обучения.

| п/п | Содержание занятий.                                                | Всего часов | Дата |
|-----|--------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 1   | Вводное занятие. Устный журнал «Правильное питание».               | 1           |      |
| 2   | Просмотр учебного фильма «Здоровые дети в здоровой семье часть 1». | 1           |      |
| 3   | Продукты животного происхождения.                                  | 1           |      |
| 4   | Конкурс рисунков «Животные – людям»                                | 1           |      |
| 5   | Вегетарианство : за и против.                                      | 1           |      |
| 6   | Продукты растительного происхождения.                              | 1           |      |
| 7   | Составление «Сказочного справочника «Фрукты- овощи» (загадки).     | 1           |      |
| 8   | Урок здоровья «Лесная кладовая».                                   | 1           |      |

|    |                                                                     |   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|--|
| 9  | Инсценирование сказки «Спор овощей».                                | 1 |  |
| 10 | Масло: подсолнечное, льняное, оливковое. Грибы.                     | 1 |  |
| 11 | Рыба: речная, морская. Фосфоросодержащие продукты.                  | 1 |  |
| 12 | Составление меню «Рыбный день».                                     | 1 |  |
| 13 | Оформление плаката «Сделано из рыбы».                               | 1 |  |
| 14 | Виртуальная экскурсия «По морям, по волнам».                        | 1 |  |
| 15 | Кулинарная книга.                                                   | 1 |  |
| 16 | Игра - соревнование «Мамины рецепты».                               | 1 |  |
| 17 | Конкурс пословиц и поговорок о питании.                             | 1 |  |
| 18 | Организация выставки кулинарных книг.                               | 1 |  |
| 19 | Традиционные блюда народов России.                                  | 1 |  |
| 20 | Виртуальная экскурсия «Кулинарные традиции народов России».         | 1 |  |
| 21 | Конкурс рисунков «Национальный стол. Народы России».                | 1 |  |
| 22 | Игра «Кулинарная карта России».                                     | 1 |  |
| 23 | Экономный расход продуктов.                                         | 1 |  |
| 24 | Урок здоровья «Здоровое питание».                                   | 1 |  |
| 25 | Составление малого справочника «Юный экономист».                    | 1 |  |
| 26 | Проведение анкеты для учащихся «Проблема перекуса».                 | 1 |  |
| 27 | Еще раз об этикете. Викторина об этикете.                           | 1 |  |
| 28 | Инсценирование стихов Ю.Чичёва «Что такое этикет».                  | 1 |  |
| 29 | Урок вежливости «Если ты вежлив...»                                 | 1 |  |
| 30 | Просмотр учебного фильма «Здоровые дети в здоровой семье. Часть 2». | 1 |  |
| 31 | Дорогие гости.                                                      | 1 |  |
| 32 | Проект «Реклама продукта, полезного для здоровья».                  | 2 |  |
| 33 | Творческий отчет. Урок здоровья «Путешествие в страну Здоровья».    | 1 |  |

## 5.2 Предполагаемые результаты 4 - го года обучения

***Ученики должны знать:***

- продукты животного и растительного происхождения;
- пищевую ценность различных продуктов;
- важность употребления в пищу фосфоросодержащих продуктов;
- кулинарные традиции своего края;
- названия популярных блюд национальной кухни народов России;
- необходимость использования разнообразных продуктов.

***Ученики должны уметь:***

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- пользоваться кулинарной книгой;
- приготовить «эконом – блюдо»;
- накрыть праздничный стол.

## **6.Методическое обеспечение программы «Здоровое питание школьников »**

**Учебная деятельность** школьников строится по следующим блокам:

- правила питания,
- рацион питания,
- режим питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания,
- культура питания,

Для занятий используются рабочие тетради. Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы, проводят устные журналы, просматривают презентации по темам, учебные фильмы, проводят различные конкурсы, выполняют проекты (индивидуальные и групповые). Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

## **6.2 Воспитывающая деятельность.**

Работа по данному направлению 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 дополнительной образовательной программе «Здоровое питание школьников» способствует развитию коммуникативных навыков, творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

### **Список используемой литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие для учителя .- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011,80с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с
3. Братушева А.М. Русская кухня. - М.: Эксмо,2012, 410с.
4. Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974,254с
5. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
6. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
7. Лом И.М. Правила хорошего тона.- С.,Ариэль, 1993, 208с.
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
9. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

