

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 55

Приложение № 5.1.4 к основной  
образовательной программе  
начального общего образования



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**1-4 класс**

## **I. Планируемые результаты**

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.

### **Результаты 1-го года обучения**

#### **Обучающиеся должны знать:**

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

#### **После 1-года обучающиеся должны уметь:**

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

## **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.

## **Результаты 3-го года обучения**

### **Обучающиеся 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 3-года обучающиеся 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.

## **Результаты 4-го года обучения**

### **Обучающиеся должны знать:**

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

### **После 4-года обучающиеся должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- - выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- - накрывать праздничный стол.

## **II. Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»**

### ***Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.***

Целью данного курса 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. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

### **Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3 –х классов.**

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;  
с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;  
с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

### **Часть 3 «Формула правильного питания» для детей 4-х классов.**

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

#### **Работа с родителями:**

1. Родительские собрания по темам

- «Организация правильного питания младшего школьника»
- «Гигиена питания».

2. Лекторий для родителей «Здоровое питание – здоровый организм».

3. Цикл бесед:

- режим питания,
- гигиена питания,
- культура питания и др.

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
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-й год обучения

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»

8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		Отчет о проделанной работе.
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

### 3-й год обучения

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»		Отчет о проделанной работе.
10. Творческий отчет.		Отчет о проделанной работе.

#### 4-й год обучения

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		Отчет о проделанной работе.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программ

### **Поурочное планирование курса «Разговор о правильном питании»**

#### **Учебник-тетрадь «Разговор о правильном питании»**

#### **1-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятия</b>
1	Вводное занятие
2	Экскурсия в столовую
3	Питание в семье
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда
5	Полезные продукты
6	Экскурсия в магазин.
7	Оформление дневника.
8	Практическая работа.
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».
10	Правила питания.
11	Гигиена питания.
12	Работа с дневником правильного питания.
13	Практическое занятие «Законы питания».
14	Оформление плаката правильного питания.
15	Удивительное превращение пирожка.
16	Режим питания школьника.
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».
18	Тестирование по теме «Режим питания».
19	Из чего варят кашу.
20	Разнообразие каш для завтрака.
21	Составление меню для завтрака.
22	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»
23	«Плох обед, если хлеба нет»
24	Экскурсия в булочную.
25	Составление меню обеда.
26	Практическая работа «Советы Хозяйюшки».
27	Секреты обеда.
28	Брейн-Ринг
29	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»
30	Проведения «Праздника хлеба»
31-32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
33	Подведение итогов.

#### **2-й год обучения**



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

### **3-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>
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 хлебокомбинат
30-33	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»
34	Подведение итогов

#### 4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия
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. КВН.