

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8 п.г.т. Алексеева  
г.о. Кинель Самарской области имени Воина-интернационалиста С.А.  
Кафидова Самарской области**

**Календарно- тематическое планирование  
кружка внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

**Автор:  
Учитель начальных классов  
1 квалификационной категории:  
Е.В. Трондина**

**г.о. Кинель, 2017 г.**

## **1. Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями 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. В соответствии с требованиями Стандарта, Концепция и Программа духовно-нравственного развития и воспитания учащихся являются ориентиром для формирования всех разделов основной образовательной программы начального общего образования. Программа кружка «Разговор о правильном питании» принята на основании Положения о Рабочей программе по внеурочной деятельности в ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель Самарской области имени Воина- интернационалиста С.А. Кафидова.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

**Новизна программы** в том, чтобы повысить интерес детей к формированию здорового образа жизни при помощи этнически забытых продуктов из льняного семени и введение в цикличное меню семян льна и продуктов их переработки - льняной муки - в качестве источников альфа-линолиновой кислоты (Омега-3), которая является незаменимой и необходимой для здоровья человека. Необходимость программы «Разговор о правильном питании» вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей

ведёт к ухудшению их здоровья. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

**Актуальность** программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу как учителю, так и детям, и родителям. Преимущество программы в том, что она совмещает работу одновременно двух направлений: учебное - проектная деятельность и воспитательно-образовательное – знакомство с основами рационального питания. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

### **Практическая значимость курса**

Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребенка.

В программе ребенку предлагается теоретический материал, множество практических занятий, чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение детских спектаклей, интересные игры, участвуя в которых ребенок учится сам и учит своих друзей, родителей.

Учащиеся в игре узнают о полезных блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ученик трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс плакатов, конкурс рисунков, конкурс блюд, подборка материалов для проектов, изготовление блюд.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Реализации программы предполагает решение следующих воспитательных задач:**

1. Формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

2. Повышение охвата процентов учащихся горячим питанием с 65% до 90 %.

3. Освоение детьми практических навыков рационального питания.

4. Информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

5. Обучение детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимых для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом.

6. Формирование и развитие у детей младшего школьного возраста умений и навыков исследовательского поиска.

7. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.

8. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

9. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Программа построена на основе следующих принципов:**

-доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

-наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

-научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

-демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

-актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

-деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:**

- интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);

- внеклассных занятий по правильному питанию;

- праздников;

- бесед;

- классных часов;

-сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

-мини – проекты;

-совместная работа с родителями,

- встречи с интересными людьми,

-чтение и обсуждение;

-однодневных походов в природу; экскурсий на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

- родительских собраний, круглых столов, семинаров, конференций;

- в рамках проектной деятельности;

- конкурсов рисунков, рассказов, рецептов и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;

-ярмарки полезных продуктов,

- выпуска газет, информационных буклетов.

## **Описание ценностных ориентиров содержания программы:**

### **«Разговор о правильном питании»**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей

преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Описание места программы в структуре образовательной программы**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Срок реализации программы 4 года. Общий объём времени, отводимого на изучение курса. «Разговор о правильном питании» в 1-4 классах, составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы). В каждом классе занятия кружка проводятся 1 раз в неделю. При этом в 1 классе курс рассчитан на 33 часа, а в каждом из остальных классов — на 34 часа:

Класс	Количество часов в неделю	Всего за год
1 класс	1 час	33 ч
2 класс	1 час	34 ч
3 класс	1 час	34 ч
4 класс	1 час	34 ч
	Итого:	135 ч

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.**

В программе реализованы **три этапа: подготовительный, основной, контрольный.**

На подготовительном этапе начинается работа по созданию положительной мотивационной установки.

Для основного этапа характерно усиление мотивационной установки, сообщение основных сведений о правильном питании.

На контрольном этапе осуществляется контроль за степенью сформированности умения использовать полученные знания в жизни.

Все – или наиболее значимые результаты работы ученика должны фиксироваться учителем письменно и храниться в определенной системе, т. е. входить в **ПОРТФОЛИО** ребенка.

## **2. Планируемые результаты изучения курса**

### **Личностные**

развитие у обучающихся навыков культуры питания;  
принятие учащимися правил здорового образа жизни;  
формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;  
развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

### **Регулятивные**

умение сохранять заданную цель;  
развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;  
формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;  
умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

### **Коммуникативные**

осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;  
умение устанавливать контакт со сверстниками;  
эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;  
умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;



понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;

способность строить понятные для партнера высказывания;

умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

### **Познавательные**

развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;

приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;

формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания

(что полезно для питания, а что ему вредит);

умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;

формирование мотивации к проектной, научно-исследовательской работе;

овладение начальными формами исследовательской деятельности;

познакомиться с традициями русской кухни;

поиск и выделение необходимой информации.

### **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, проведения конкурсов.

## **3. Содержание курса**

Курс программы состоит из 2-х частей: -1-2 классы «Разговор о правильном питании», -3-4 классы «Две недели в лагере здоровья».

## **Модуль «Разговор о правильном питании» 1, 2 класс**

Тема 1. Если хочешь быть здоровым. (4 часа).

Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.

Тема 2. Самые полезные продукты (4 часа).

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

Тема 3. Что такое лён и откуда берутся его волшебные качества? (4 часа)

Лён. Использование льна в жизни человека. Забытые рецепты каши из льна. Хлебобулочные изделия из льняной муки. Льняной кисель.

Тема 4. Как правильно есть. (5 часов).

Гигиена питания. Режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух и все, все, все». Презентация «Русская кухня».

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. (4 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. (14 часов)

Что мы едим на обед. О хлебе и его качествах. Проект на тему: «Хлеб всему голова».

Тема 7. Полдник. Время есть булочки. (5 часов).

О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»

Тема 8. Пора ужинать (4 часа)

Продукты, которые необходимо есть на ужин. Посещение ТЮЗа, просмотр, обсуждение спектакля «Мыши любят сыр», конкурс рисунков.

Тема 9. Где найти витамины весной? (5 часов)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.  
Разыгрывание ситуаций. Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и  
вкусна»

Тема 10. Как утолить жажду... (6 часов)

Значение жидкости для организма человека. Вода, которую мы пьём.  
Вода сырая, кипячёная, загрязнённая. Сколько стоит вода? Почему её надо  
экономить? Ценности разнообразных напитков. Экскурсия к источнику.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (2 часа)

Мои занятия в течение дня. Семейное меню.

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. (4 часа)

Вкусовые качества продуктов, которые мы едим.

Тема 13. Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (7 часов)

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, их значение для организма.  
Каждому овощу свое время. Встреча с медицинским работником.

Тема 14. Подведем итоги. (1 час) Праздник урожая». Анкетирование.

Итого: 67 часов.

### **Модуль «Две недели в лагере здоровья» 3, 4класс**

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как  
продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с  
новыми героями программы. Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где?  
Когда?», чтение по ролям, работа с картой.

Тема 2. Давайте познакомимся! (2 часа)

Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ –  
белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих  
веществ в организме Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая  
работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое  
задание.

Тема 3. Дневник здоровья (3 часа.)

Что нужно есть в разное время года. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменение в рационе питания. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов. расширить представление о традициях питания своего народа. Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток». Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня

#### Тема 4. Полезные свойства льна (4 ч.)

Польза льняного масла. Нетрадиционные каши из льна. Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.

#### Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (4 часа.)

Зависимость рациона питания от физической активности. Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.« Пищевая тарелка» спортсмена.

#### Тема 6. Где и как готовят пищу. (3 часа)

Предметы кухонного оборудования, их назначения. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Основные признаки несвежего продукта. Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).

#### Тема 7. Как правильно накрыть стол. (5 часов)

Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»

#### Тема 8. Молоко и молочные продукты. (4 часа)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов и их свойства. Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование « Это удивительное молоко». Экскурсия на ОАО «Самара лакто».

#### Тема 9. Кто работает на ферме? (4 часа)

Профессии животноводства. Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина.

Тема 10. Блюда из зерна. (3 часа)

Полезные свойства продуктов, получаемых из зерна. Ассортимент продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Отгадывание загадок. Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа. Составление рассказа по картинкам. Конкурс пословиц, викторина.

Тема 11. Какую пищу можно найти в лесу. (4 часа).

Экскурсия в лес. Дикорастущие растения как источниках полезных веществ. Флора края, её охрана. Правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках»

Тема 12. Что и как приготовить из рыбы. (6 часов)

Ассортимент рыбных блюд, их полезность. Местная фауна. Конкурс рисунков «В подводном царстве»

Конкурс пословиц и поговорок.

Тема 13. Дары моря. (6 часов).

Съедобные морские растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Работа с энциклопедиями. Творческая работа

Тема 14. Кулинарное путешествие по России. (9 часов)

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа.

Тема 15. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (3 часа)

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента. Основные требования, которые

предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Практическая работа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове»

Тема 16. Сервировка стола (6 часов)

Итого: 68 часов, из них теоретических – 26, практических – 42 часа.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

##### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов			УУД			
		теор.	практ.	всего	Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	Если хочешь быть здоров	1	3	4	Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни.	Приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания. Формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания.	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; умение устанавливать контакт со сверстниками.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
2	Самые полезные продукты.	1	3	4	Установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной	Приобретение знаний об основах рационального питания, умение пользоваться действием моделирования при составлении	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять	Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и

					самооценке.	проектов.	сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.
3	Что такое лён и откуда берутся все его волшебные качества.	1	-	1	Принятие учащимися правил здорового образа жизни.		Адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.	
4	Как правильно есть (гигиена питания).	2	3	5	Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни.	Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами.	Эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству.
5	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной	1	3	4	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному	Овладение начальными формами исследовательской деятельности; познакомиться с традициями русской кухни.	Понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос.	Умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.



					здоровью и внутреннему миру.			
5	Плох обед, если хлеба нет	4	10	<b>14</b>		Приобрести опыта исследовательской деятельности, опыта публичного выступления, опыта самообслуживания.	Способность строить понятные для партнера высказывания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.
6	Забутые рецепты от бабушки. «Льняная каша-радость наша»	-	1	<b>1</b>	Принятие учащимися правил здорового образа жизни.			
	Итого			<b>33</b>				

## Календарно- тематическое планирование

### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов			УУД			
		теор	практ.	все го	Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	Время есть булочки. Хлебобулочные изделия из льняной муки.	2	3	5	Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни.	Приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания. Формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания.	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; умение устанавливать контакт со сверстниками.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
2	Пора ужинать	2	2	4	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и	Приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы.	Приобретение опыта организации совместной деятельности с другими детьми.	Приобретение опыта самообслуживания, самоорганизации.

					внутреннему миру.			
3	Где найти витамины весной?	2	3	5	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями.	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
4	Как утолить жажду... Забывшие рецепты. Льняной кисель.	2	4	6				Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций,
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	1	2	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами.	Эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к	стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника
6	На вкус и цвет	1	3	4	Развитие у			Формирование

	товарищей нет				обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни.		старшим.	умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству.
7	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты	3	4	7	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.	Приобретение школьниками знаний об основах разработки соц. проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	

8	Подведем итоги. «Праздник урожая».	-	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству.
	Итого			34				

## Календарно- тематическое планирование

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов			УУД			
		теор.	практ.	всего	Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	Вводное занятие	1	1	2	Развитие обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни.	Приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания. Формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания.	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; умение устанавливать контакт со сверстниками.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
2	Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища.	1	1	2				
3	Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года.	1	2	3	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее	Приобретение школьниками знаний об основах разработки соц. проектов и организации коллективной творческой	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
4	Полезные свойства льна.	1	3	4				

					полезные. Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.	деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.	сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	3	4	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим.	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
5	Где и как готовят пищу.	1	2	3				
6	Как правильно накрыть стол.	2	3	5		Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений	Эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать	Формирование умения находить ошибки при выполнении учебных заданий,

						пользоваться знаково-символическими средствами.	собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим.	отбирать способы их исправления.
<b>7</b>	Молоко и молочные продукты.	2	2	<b>4</b>	Формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья; развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.	Умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике; формирование мотивации к проектной, научно-исследовательской работе; овладение начальными формами исследовательской деятельности.	Адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
<b>8</b>	Кто работает на ферме?	2	2	<b>4</b>				
<b>9</b>	Блюда из зерна	1	2	<b>3</b>				
	Итого			<b>34</b>				



## Календарно- тематическое планирование

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов			УУД			
		теор.	практ.	всего	Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	Какую пищу можно найти в лесу.	2	2	4	Развитие обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни.	Приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания. Формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания.	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; умение устанавливать контакт со сверстниками.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
2	Что и как приготовить из рыбы	2	4	6	Формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья; развитие навыков правильного питания как	Умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике; формирование мотивации к проектной, научно-исследовательской работе; овладение начальными	Эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим.	

3	Дары моря	2	4	6	составной части здорового образа жизни.	формами исследовательской деятельности.	Понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос; способность строить понятные для партнера высказывания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Формирование умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
4	Кулинарное путешествие по России.  Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.	3	6	9	Гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства. Уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.	Овладение начальными формами исследовательской деятельности; познакомиться с традициями русской кухни; поиск и выделение необходимой информации.	Способность строить понятные для партнера высказывания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
5	Что можно	1	2	3	Формирование	Приобретение знаний	Способность строить	

	приготовить, если выбор продуктов ограничен?				бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья; развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.	и навыков рационального и правильного питания. Формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания	понятные для партнера высказывания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	
6	Сервировка стола	2	4	<b>6</b>	Умение самостоятельно делать свой выбор в мире мыслей, чувств и ценностей и отвечать за этот выбор.	Умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире	Эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим.	Формирование умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
	Итого:			<b>34</b>				

**5. Тематическое планирование занятий кружка  
«Разговор о правильном питании»  
1-й год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего часов</b>
1	<b>Если хочешь быть здоров</b>	1
2.	Знакомство с героями программы. Анкетирование на тему: «Что мы едим»	1
3.	Из чего состоит наша пища. Экскурсия в школьную столовую.	1
4.	Полезные и вредные привычки	1
5	<b>Самые полезные продукты</b>	1
6.	Продукты, которые необходимы каждый день	1
7.	Как правильно есть	1
8.	Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни-Пух идёт в гости»	1
9.	<b>Что такое лён и откуда берутся все его волшебные качества</b>	1
10.	<b>Как правильно есть(гигиена питания)</b>	1
11.	Твой режим питания	1
12.	Удивительное превращение пирожка	1
13.	Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни-Пух и все, все, все»	1
14.	Презентация «Русская кухня»	1
15.	<b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?</b>	1
16.	Ежедневное меню.	1
17.	О кашах. Игра «Сложные слова»	1
18.	<b>Забытые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша»</b>	1
19.	Конкурс рисунков «Самая вкусная и полезная каша»	1
20.	<b>Плох обед, если хлеба нет</b>	1
21.	Что мы едим на обед	1
22 – 23	Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь?	2
24- 25	Поговорим о хлебе и его качествах	2
26.	Чтение и обсуждение рассказа М. Глинской «Хлеб»	1

27.	Экскурсия на хлебопекарное предприятие п.г.т. Алексеевка	1
28.	Викторина «Знатоки хлеба»	1
29- 32	Проект на тему «Хлеб всему голова»	4
33.	Праздник хлеба	1

## 2-й год обучения

№	Тема занятия	Всего часов
1	<b>Полдник. Время есть булочки</b>	1
2.	Хлебобулочные изделия из льняной муки	1
3.	О пользе молока и молочных продуктов	1
4.	Как приготовить бутерброды	1
5.	Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»	1
6.	<b>Пора ужинать</b>	1
7.	Составление меню для ужина	1
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9.	Ролевая игра «Готовим праздничный ужин»	1
10.	<b>Где найти витамины весной?</b>	1
11.	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1
12.	Игра «Вкусные истории»	1
13- 14	Мини- проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»	2
15.	<b>Как утолить жажду. Полезные и вредные напитки</b>	1
16.	Вода, которую мы пьем	1
17.	Сколько стоит вода? Почему её надо экономить?	1
18.	Ценности разнообразных напитков	1
19.	Экскурсия к источнику	1
20.	<b>Забытые рецепты. Льняной кисель.</b>	1
21.	<b>Что надо есть, чтобы стать сильнее. Игра «Мой день»</b>	1
22.	Семейное меню	1
23.	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b>	1
24.	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1
25.	Ролевая игра «Приготовь блюдо»	1
26.	Презентация «Какой продукт мне интересен?»	1
27.	<b>Овощи, ягоды фрукты- витаминные продукты.</b>	1

28.	Каждому овощу своё время	1
29.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
30.	Посадка лука	1
31.	Экскурсия в поликлинику	1
32- 33	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
34.	Подведём итоги. Праздник урожая.	1

### 3-й год обучения

№	Тема занятия	Всего часов
1	<b>Вводное занятие. Знакомство с новыми героями программы</b>	1
2.	Конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?»	1
3.	<b>Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища</b>	1
4.	Путешествие по сказке «Мороз Иванович»	1
5.	<b>Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года</b>	1
6.	Конкурс «Кулинарной книги»	1
7.	Практическая работа «Мой напиток»	1
8.	<b>Полезные свойства льна</b>	1
9.	Польза льняного масла	1
10.	Нетрадиционные каши изо льна	1
11.	<b>Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла</b>	1
12.	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>	1
13.	Игры «Собери пословицы», «Полезные продукты»	1
14.	Спортивное состязание с родителями	1
15.	Практическая работа. Пищевая тарелка спортсмена	1
16.	<b>Где и как готовят пищу</b>	1
17.	Предметы кухонного оборудования, их назначение	1
18.	Экскурсия в школьную столовую	1
19.	<b>Как правильно накрыть стол</b>	1
20.	Урок этикета за столом	1
21.	Сюжетно- ролевая игра «К нам идут гости»	1
22.	Конкурс «Салфеточка»	1
23.	Оформление плаката «За столом»	1
24.	<b>Молоко и молочные продукты</b>	
25.	Роль молока в питании детей	1
26.	Практическая работа «Молочное меню»	1
27.	Экскурсия на ОАО «Самаралакто» г. Самара	1



28.	<b>Кто работает на ферме?</b>	1
29.	Профессии животноводства	1
30.	Путешествие по ферме	1
31.	Экскурсия на страусиную ферму	1
32.	<b>Блюда из зерна</b>	1
33	Игра- конкурс «Хлебопёки»	1
34.	Подведём итоги. Конкурс рисунков «Наш любимый хлеб»	1

#### 4-й год обучения

№	Тема занятия	Всего часов
1	<b>Какую пищу можно найти в лесу</b>	1
2.	Экскурсия в осенний лес	1
3.	Составление кроссворда «Растения леса»	1
4.	Игра «Походная математика»	1
5.	<b>Что и как приготовить из рыбы</b>	1
6.	Работа с энциклопедиями	1
7.	Экскурсия на водоёмы Самарской области	1
8.	Практическая работа «Рыбное меню»	1
9.	Конкурс рисунков « В подводном царстве»	1
10.	Экскурсия в магазин	1
11.	<b>Дары моря Презентация «Подводный мир»</b>	1
12.	Многообразие блюд из морепродуктов	1
13.	О пользе морепродуктов	1
14- 15	Практическая работа «Меню из морепродуктов»	2
16.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
17.	<b>Кулинарное путешествие по России.</b>	1
18.	Как питались на Руси и в России	1
19- 22	Проект «Кулинарный глобус»	4
23.	Творческий отчёт перед родителями	1
24.	<b>Из истории русского льна</b>	1
25.	<b>Кукла- оберег из кудели льна</b>	1
26.	<b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</b>	1
27.	Практическая работа «Моё недельное меню»	1
28.	Конкурс кулинаров	1
29.	<b>Сервировка стола</b>	1
30.	Правила этикета за столом	1
31.	Сервировка стола как финальный этап подготовки к трапезе	1
32.	Соревнование «Сложи салфетку»	1
33.	Накрываем стол для родителей	1
34.	Подведение итогов работы	1

## **6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса по внеурочной деятельности**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной

деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

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.

#### **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
7. Ежемесячный журнал «Компас здоровья» : издательский дом «Вояж» г.

Новосибирск

8. Ресурсы сети Интернет

**Анкета для учащихся «Школьное питание»**

*Дорогой друг, прошу тебя ответить на вопросы анкеты.*

**1. Как часто ты питаешься в школьной столовой?**

- А) ежедневно
- Б) от случая к случаю
- В) не хожу в столовую, дорого
- Г) не хожу в столовую, не нравится, как кормят

**2. Нравятся ли тебе блюда, которые дают в школе?**

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

**3. Какие блюда тебе больше нравятся в школьной столовой**

- А) первые блюда
- Б) вторые блюда
- В) выпечка
- Г) никакие

**4. Нравится ли тебе в школьной столовой?**

- А) да, там чисто, уютно, хорошая сервировка стола

Б) в столовой чисто, но всегда толпа возле буфета, не всегда успеваешь поесть за перемену.

В) нет, в столовой, неуютно

***Благодарю за ответы!***

**Анкета для родителей по выявлению отношения к питанию  
ребёнка**

*Уважаемые родители, прошу вас ответить на вопросы анкеты.*

**1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок?**

А) два    Б) три    В) четыре    Г) пять и более

**2. Завтракает ли Ваш ребенок?**

А) Да    Б) Нет

**3. Какие блюда преобладают в рационе Вашего ребёнка?**

А) супы    Б) каши    В) молочную пищу

Г) жирную и жареную пищу    Д) белый хлеб, булочки, пироги, печенье

**4. Какие напитки чаще всего пьёт Ваш ребенок?**

А) газированные напитки    Б) соки    В) молочные напитки

Г) чай    Д) компот    Е) другое

**5. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок,**

**разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными  
веществами и**

**витаминами, полезна для его здоровья?**

А) Да    Б) Нет

*Благодарю за сотрудничество!*



## Приложение 3

### Мониторинг удовлетворённости работой пищеблока обучающихся 4 а и 4 б классов

*Дорогой друг, прошу тебя ответить на вопросы анкеты.*

**1. Как часто ты питаешься в школьной столовой?**

- А) ежедневно
- Б) от случая к случаю
- В) не хожу в столовую, дорого
- Г) не хожу в столовую, не нравится, как кормят

**2. Нравятся ли тебе блюда, которые дают в школе?**

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

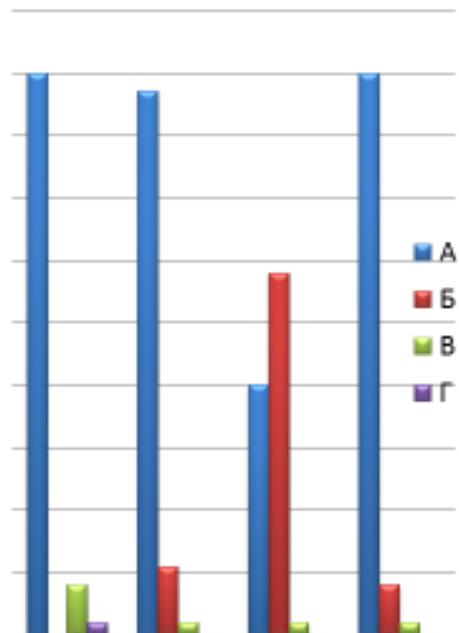
**3. Какие блюда тебе больше нравятся в школьной столовой**

- А) первые блюда
- Б) вторые блюда
- В) выпечка
- Г) никакие

**4. Нравится ли тебе в школьной столовой?**

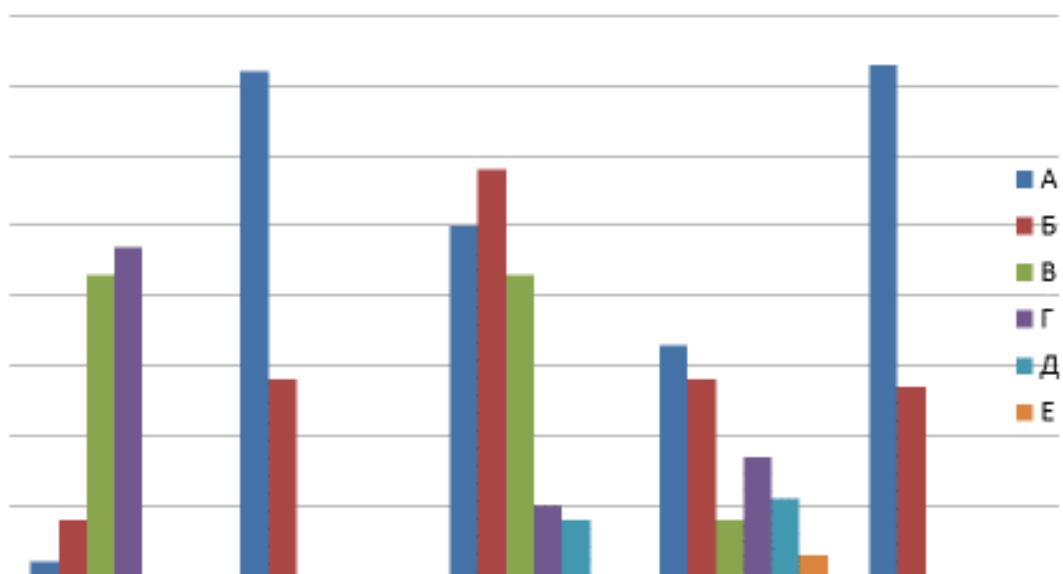
- А) да, там чисто, уютно, хорошая сервировка стола
- Б) в столовой чисто, но всегда толпа возле буфета, не всегда успеваешь поесть за перемену.
- В) нет, в столовой неуютно

*Благодарю за ответы!*



## Приложение 4

**Результаты анкетирования для родителей по выявлению отношения к питанию ребёнка 2014 г.**



**Приложение 5**

## Ведение дневника здоровья



## Работа с дидактическим материалом



## Мини-проекты



## Праздники



## Экскурсии



## Работа со льном

