

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Абзаково  
муниципального района Белорецкий район  
Республики Башкортостан**

|                                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено:<br>На заседании МО<br>Руководитель МО<br><u>Иргалина Г.А.</u><br>Протокол № « <u>1</u> »<br>от « <u>28</u> » <u>08</u> 2023 г. | Согласовано:<br>Зам. директора по ВР<br><u>Якупова А.Ф.</u><br>от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г. | Утверждено:<br>Директор МОБУ СОШ<br>с.Абзаково<br><u>Тухватуллина Р.С.</u><br>от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

для обучающихся 2Б класса

Разработала программу

учитель начальных классов

Иргалина Гульсина Ахмадеевна

## 2.Пояснительная записка

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи:**

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Согласно учебному плану МОБУ СОШ с.Абзаково на 2023 – 2024 учебный год на внеурочную деятельность во 2 б классе отводится 1 учебный час в неделю и того 34 часа в год.

Программа состоит из 4-х разделов:

| № п/п | Раздел                               | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------------|--------------|
| 1     | Разнообразие питания                 | 6            |
| 2     | Гигиена питания и приготовление пищи | 8            |
| 3     | Рацион питания, продукты питания     | 18           |
| 4     | Итоговое занятие                     | 2            |

### 3.Содержание программы

#### ***Разнообразие питания (6 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

#### ***Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### ***Рацион питания, продукты питания (18 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

### 4.Планируемые результаты изучения курса и результаты УУД

***Знания, умения, навыки***, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

### 5.Формы и виды контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

## **6.Методические рекомендации**

Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование и разработана институтом возрастной физиологии РАО, спонсором программы является Компания Нестле Россия.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе обучения по данной программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

## 7. Материально-техническое обеспечение кружка «Разговор о правильном питании»

|                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>                                                           |
| <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>                                                                                    |
| 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2022.          |
| 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2022.             |
| <b>Печатные пособия</b>                                                                                                               |
| 1. Красочные таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливанию, спорте. |
| <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                  |
| 1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.                                                                      |
| 2. Магнитная доска.                                                                                                                   |
| 3. Компьютер                                                                                                                          |

| Личностные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Регулятивные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Познавательные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Коммуникативные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».</p> <p>2. Уважение к своему народу, к своей родине.</p> <p>3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.</p> <p>4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.</p> | <p>1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p> <p>2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.</p> <p>3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.</p> <p>6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль).</p> <p>6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.</p> <p>7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p> | <p>1. Ориентироваться в печатных тетрадах: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания.</p> <p>2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.</p> <p>3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.</p> <p>4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план.</p> <p>5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p> <p>6. Находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях.</p> <p>7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы</p> | <p>1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Раздел программы, кол-во часов        | № п/п | Тема занятия                                   | Цель                                                                                                        | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                        | Основные понятия                                                                                 | Формы проведения                                                   | Методы, приёмы                                                                    | Результат                                                                                |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Разнообразие питания (6 часов)</b> | 1     | Вводное занятие. Важность правильного питания. | Познакомить учащихся с героями программы.                                                                   | Обогатить знания детей об основах рационального питания.                                                                                                                                                                                                                      | Правильное питание.                                                                              | Анкетирование.                                                     | Беседа.                                                                           | Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья.                |
|                                       | 2-3   | Если хочешь быть здоров.                       | Сформировать представление о важности правильного питания                                                   | Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.                                                                                                                                                                                                  | Правила этикета: знакомство. Характеристики героев: внешний вид, характер, особенности поведения | Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка . | Театрализованно е представление с участием героев программы «Улица Сезам»         | Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы. |
|                                       | 4 - 6 | Самые полезные продукты.                       | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека; научить выбирать полезные продукты. | Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда<br>Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно | Продукты, блюда, здоровье                                                                        | Игра-соревнование, инсценирование «Сказки про репку»               | Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщик и» | Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека.             |

|                                                       |         |                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |                                                     |                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)</b> |         |                                                |                                                                                                                          | относиться к своему здоровью и питанию.                                                                                                              |                                                     |                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                          |
|                                                       | 7 -9    | Как правильно питаться.                        | Сформировать представление об основных принципах гигиены питания.                                                        | Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения. Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием. | Питание, здоровье, правила гигиены                  | Игра-обсуждение, конкурс стихов                                                                          | Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки» Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться»                                     | Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид.           |
|                                                       | 10 - 11 | Удивительные превращения пирожка.              | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.                            | Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания.               | Режим дня, выбор рациона питания, здоровое питание. | Соревнование, тестирование, игра.                                                                        | Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка» Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». | Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.                       |
|                                                       | 12 -14  | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут                        | Завтрак, режим, меню, каша, крупа                   | Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербарием и крупами, ручной труд – детское лото | Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята» Игры «Пословицы запутались», «Знатоки»,                         | Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака |

|                                                    |        |                                 |                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                |                                                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Рацион питания, продукты питания (17 часов)</b> |        |                                 |                                                                                                             | входить в меню завтрака, формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде                                                          |                                                                |                                                 | «Сложные слова»                                                                                                         |                                                                                                                                                     |
|                                                    | 15 -17 | В гостях у молока               | Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов                                                  | Формировать представление о роли молочных продуктов для здоровья человека                                                                       | Правильное питание, молочные блюда, меню                       | Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд  | Инсценирование песни                                                                                                    | Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов                                                           |
|                                                    | 18 -20 | Плох обед, если хлеба нет.      | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.               | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Конкурс пословиц, пение песен, игра.            | Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом»<br>Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка» | Получение представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.                     |
|                                                    | 21     | Мы за чаем не скучаем           | Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с историей чая, с чайной церемонией                | Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков. | Жажда, здоровье, напитки.                                      | Беседа. Практическое занятие – чайная церемония | Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай»                                   | Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков. |
|                                                    | 22-23  | Поешь рыбки – будут ноги прытки | Формирование представлений о полезных свойствах рыбных                                                      | Формировать представления о необходимости                                                                                                       | Меню, здоровье, рыбные блюда                                   | Игровая программа                               | Разнообразие рыб на земле<br>Выступление повара                                                                         | Формирование представления о необходимости включения в                                                                                              |

|         |                                              |                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                          |
|---------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|         |                                              |                                                                                                             | блюд                                                                                                                                                                      | включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов         |                                              |                                                                                                                                                | Кипрачёвой А. С. Конкурс загадок, чтение стихотворений, Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве»                                     | рацион человека растительной рыбных блюд |
| 24 -25  | Полдник. Время есть булочки.                 | Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о значении молока и молочных продуктах.    | Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина, игра-демонстрация.        | Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости» Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко» | Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения молока и молочных продуктах. |                                          |
| 26      | Пора ужинать.                                | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина                    | Ужин, меню                                                       | Практическая работа - меню для ужина , игра. | Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?» Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?»                                                    | Формирование представления об ужине как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе.                                         |                                          |
| 27 - 28 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | Познакомить детей со значением витаминов и                                                                  | Формировать представление о роли                                                                                                                                          | Витамины, фрукты, овощи                                          | Практическое занятие – выращивание           | Дидактическая игра «Морские продукты»,                                                                                                         | Формирование представления о необходимости                                                                                                    |                                          |

|  |    |                           |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |                                   |                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
|--|----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |    |                           | минеральных веществ в жизни человека.                                                                  | витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи. |                                   | зелени. Игра                                                      | «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию» | включения в рацион человека растительной пищи и витаминов.                                                                                          |
|  | 29 | Как утолить жажду.        | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.                                | Жажда, здоровье, напитки.         | Беседа. Практическое занятие – приготовление витаминных напитков. | Исследование состояния воды, приготовление морсов.                                                                   | Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков. |
|  | 30 | Каждому овощу свое время. | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.                                     | Развивать представление о пользе фруктов и овощей, формировать представление о сезонных фруктах и овощах.                                                                      | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов.     | Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин» Конкурс стихов и загадок.                                                  | Получение представления о пользе фруктов и овощей, формирование представления о сезонных фруктах и овощах.                                          |
|  | 31 | Где найти витамины весной | Познакомить детей со значением                                                                         | Формировать представление                                                                                                                                                      | Овощи, фрукты, витамины,          | Беседа, игра.                                                     | Игры «Отгадай название»,                                                                                             | Получение представлений о                                                                                                                           |

|                                  |       |                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                                                           |                                                                        |                                                                                                       |
|----------------------------------|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |       |                                           | витаминов и минеральных веществ в жизни человека                                                          | о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.               | здоровье                                        |                                                           | «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории»               | значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека                                             |
|                                  | 32    | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.  | Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание, здоровый образ жизни. | Беседа, игра.                                             | Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»                                | Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. |
| <b>Итоговое занятие (2 часа)</b> | 33-34 | Праздник урожая                           | Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного | Обобщить знания о правильном питании, расширить представление о наиболее полезных                                                                                                                   | Питание, здоровье, блюда                        | Конкурс салатов и праздничных блюд. Концертная программа. | Дегустация праздничных блюд. Инсценировка, пение песен, чтение стихов. | Получение знаний о правильном питании, расширение представления о наиболее полезных                   |

|  |  |  |        |                                                                                                                       |  |  |  |                        |
|--|--|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------|
|  |  |  | стола. | продуктах и<br>блюдах.<br>Просвещение<br>родителей в<br>вопросах<br>организации<br>правильного<br>питания у<br>детей. |  |  |  | продуктах и<br>блюдах. |
|--|--|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------|

### Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.
12. <http://www.prav-pit.ru/>
13. <http://www.sipkro.ru/>

## ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

- Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.П

## Приложение 2

### ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

#### Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

### *Динамическая игра «Поезд»*

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

### *«Помоги Кубику или Бусинке»*

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### *Доскажи пословицу*

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### **Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### **Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

### **Игра «Поварята»**

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### **Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы нашей анкеты, результаты которой помогут нам в исследовании.

Отметь правильный ответ.

Благодарим за сотрудничество.

1. Всегда ли ты ешь горячий завтрак дома перед уходом в школу?

- да

- нет

2. Ешь ли ты ежедневно обед, который включает в себя горячее первое блюдо?

- да
- нет

3. Всегда ли ты моешь руки перед едой?

- да
- нет

4. Сколько раз в день ты кушаешь?

- 3 раза
- 4 раза

Спасибо за участие!

Анкета для родителей.

**Мы рады приветствовать Вас на социологическом исследовании, посвященному изучению результатов реализации программы «Разговор о правильном питании».**

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты  
Благодарим за понимание и сотрудничество.**

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?

- да
- нет

2. Ежедневно ли Вы готовите обед своему ребенку, состоящий из 3-4 блюд?

- да
- нет

3. Регулярно ли Вы готовите блюда из овощей (кроме картофеля)?

- да

-нет

4. Сервируете ли Вы стол?

- да

-нет

Спасибо за участие!



