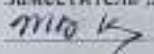
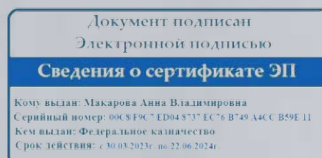


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 80 г. Челябинска»

ПРИНЯТА
на заседании научно-методического совета:
от «07» июня 2023г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
 / Крюкова Т.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ
«Гимназия № 80 г. Челябинска»
Макарова А.В.
«07» июня 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности
«Основы здорового питания»**

Возраст обучающихся: 7– 11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Кафедра педагогов
учителей начальных классов

г. Челябинск, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность педагога дополнительного образования в рамках образовательной деятельности	3
1.2. Цель Программы	4
1.3. Задачи Программы:	4
1.4. Актуальность программы	4
1.5. Ценностные ориентиры содержания программы.....	5
1.6. Преимущество программы.....	5
1.7. Формы организации и проведения занятий	6
1.8. Методы обучения:	6
1.9. Срок реализации программы	6
1.10. Направление программы.....	6
1.11. Категории участников.....	6
1.12. Режим занятий	7
2. Содержание программы	7
2.1. 1 класс (33ч)	7
2.2. 2 класс (34ч)	7
2.3. 3 класс (34ч)	7
2.4. 4 класс (34ч)	8
3. Тематическое планирование	8
4. Планируемые результаты освоения программы	10
5. Календарно-тематическое планирование 1 класс	14
6. Календарно-тематическое планирование 2 класс	15
7. Календарно-тематическое планирование 3 класс	17
8. Календарно-тематическое планирование 4 класс	18
9. Способы отслеживания результатов	19
10. Формы аттестации (подведения итогов).....	19
11. Материально-техническое обеспечение:.....	19
12. Методическое обеспечение программы	20
13. Литература	23
14. Информационно - методическое обеспечение:	23

1. Пояснительная записка

1.1. Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность педагога дополнительного образования в рамках образовательной деятельности

Деятельность педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Основы здорового питания» (далее – Программа), регламентируется следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022, далее – ФЗ);

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года);

- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия №80 г. Челябинска»;

- Программа развития МАОУ «Гимназия №80 г. Челябинска» на период

2022-2025г.;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Гимназия №80 г. Челябинска».

Программа составлена на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

Для ее реализации используется:

- Методическое пособие для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.,- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011г.

- Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.,- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014г.

1.2. Цель Программы

Формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

1.3. Задачи Программы:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков 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;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

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

1.4. Актуальность программы

Программа способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использования в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию

личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

1.5. Ценностные ориентиры содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Основы здорового питания» является решение задач воспитания – осмысление 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 к 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 гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, страны и государства.

1.6. Преимущество программы

Материал программы носит практико-ориентированный характер и актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данная программа реализуется в форме:

- интегрированных занятий по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;

- бесед;
- классных часов;
- 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, плакатов, информационных буклетов и т.д.

1.7. Формы организации и проведения занятий

Во время учебных занятий использоваться различные виды фронтальной, индивидуальной и групповой форм работы.

Такие как:

- теоретические лекционные блоки;
- просмотр учебных видеоматериалов;
- групповые обсуждения;
- интеллектуально-творческие практические задания: кроссворды, тематические рисунки, викторины, конкурсы, игры.

1.8. Методы обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.)
- Объяснительно-иллюстрированный
- Исследовательский
- Проектный

В работе используются следующие методы проведения занятий: беседа, игра, объяснение, лекция, самостоятельная работа, творческие задания, соревнования, конкурс, практическая работа с компьютером.

Изучение материала проводится в основном в игровой форме, с примерами из жизни, с использованием плакатов, мультфильмов, посвященных теме правильного питания.

Также на занятиях используется словесный метод, когда детям объясняется суть задания, даются методические рекомендации. Важным является практический метод, так как дети с самого рождения познают мир с помощью практических действий.

1.9. Срок реализации программы

Срок реализации программы составляет 4 года (135ч).

1.10. Направление программы

Направление данной программы общекультурное.

Программа рассчитана на детей от 7 - 11 лет.

1.11. Категории участников

Обучающиеся 1 - 4 классов

1.12. Режим занятий

Общее количество часов в год – 33 часа в 1 классе,

34 часа во 2-4 классе.

Количество часов в неделю – 1 час.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 30 - 45 минут в 1-м классе, 1 раз в неделю по 45 минут в 2-м классе, 3-ем классе и в 4-ом классе.

2. Содержание программы

2.1. 1 класс (33ч)

Разнообразии питания: (14ч)

Самые полезные продукты, что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.

Гигиена питания: (2ч)

Как правильно есть

Режим питания:(2ч)

Удивительные превращения пирожка.

Рацион питания: (10ч)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Если хочется пить.

Культура питания: (5ч)

На вкус и цвет товарищей нет. День рождения Зелибобы.

2.2. 2 класс (34ч)

Разнообразии питания: (9ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья. Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. «Пищевая тарелка» спортсмена.

Гигиена питания и приготовление пищи: (5ч)

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Правила этикета: (4ч)

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Рацион питания: (12ч)

Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Традиции и культура питания: (4 ч)

Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Итоговое занятие.

2.3. 3 класс (34ч)

Рациональное питание как часть здорового образа жизни: (13ч)

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда

разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание «Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания «Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников

Режим питания: (4ч)

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Адекватность питания:(5ч)

Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра « Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека

Гигиена питания и приготовление пищи: (7ч)

Где и как мы едим. « Фаст фуды». Где и как мы едим. Правила гигиены. Меню для похода.

Потребительская культура: (5ч)

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости.

2.4. 4 класс (34ч)

Ты готовишь себе и друзьям (9ч)

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. « У печи галок не считают». Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.

Кухни разных народов (9ч)

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник.

Кулинарное путешествие (6ч)

Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.

Как питались на Руси и в России (3ч)

Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

Необычное кулинарное путешествие (7ч)

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». «Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. « Формула правильного питания». Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране».

3. Тематическое планирование

1 класс

№ П/п	Тема	Количество часов
1	Разнообразие питания	14ч.
2	Гигиена питания	2ч.
3	Режим питания	2ч.
4	Рацион питания	13ч.
5	Культура питания	5ч.
	Итого:	36ч.

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Разнообразие питания	9ч.
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5ч.
3	Правила этикета	6ч.
4	Рацион питания	12ч.
5	Традиции и культура питания	4ч.
	Итого:	36ч.

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Рациональное питание как часть здорового образа жизни	13ч.
2	Режим питания	4ч.
3	Адекватность питания	5ч.
4	Гигиена питания и приготовление пищи	9ч.
5	Потребительская культура	5ч.
	Итого:	36ч.

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Ты готовишь себе и друзьям	9ч.
2	Кухни разных народов	11ч.
3	Кулинарное путешествие	6ч.
4	Как питались на Руси и в России	3ч.
5	Необычное кулинарное путешествие	7ч.
	Итого:	36

4. Планируемые результаты освоения программы

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 стремление 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.

В результате реализации программы обучающиеся 1 класса будут:

- Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;
- Уметь выбирать самые полезные продукты;
- Знать разнообразие овощей;
- Знать основные принципы гигиены питания и следовать им;
- Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- Иметь представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака;
- Иметь представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре;
- Иметь представление о значении молока и молочных продуктах;
- Знакомы с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов;
- Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма;
- Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.

Обучающиеся 2 класса должны:

- Знать основы рационального питания;
- Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов;
- Расширяют представления о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Знать предметы кухонного оборудования, их назначении; знать и

применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

- Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;
- Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах стран;
- Расширить представление детей о профессиях;
- Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна;
- Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья;
- Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе;
- Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;
- Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.

Обучающиеся 3 класса должны:

- Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;
- Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом

- собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
 - Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
 - Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
 - Иметь представление о роли минеральных веществ.
 - Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
 - Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания;
 - Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
 - Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными;
 - Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
 - Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
 - Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
 - Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы;
 - Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
 - Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта;

Обучающиеся 4 класса должны:

- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
- Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;
- Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;
- Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие;
- Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;
- Знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);
- Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье

5. Календарно-тематическое планирование 1 класс

(1 час, раз неделю, 33 часа в год)

№, п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата план	Дата факт
Разнообразие питания - 14ч				
1	Здравствуй, друг! Если хочешь быть здоров.	1		
2	Если хочешь быть здоров.	1		
3	Самые полезные продукты.	1		
4	Самые полезные продукты.	1		
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
7	Где найти витамины осенью?	1		
8	Где найти витамины весной?	1		
9	Где найти витамины зимой?	1		

10	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
11	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
12	Всякому овощу – своё время.	1		
13	Всякому овощу – своё время.	1		
14	Всякому овощу – своё время.	1		
Гигиена питания – 2 ч				
15	Как правильно есть.	1		
16	Как правильно есть.	1		
Режим питания – 2 ч				
17	Удивительные превращения пирожка.	1		
18	Удивительные превращения пирожка.	1		
Рацион питания - 10ч				
19	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
20	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
21	Плох обед, если хлеба нет.	1		
22	Плох обед, если хлеба нет.	1		
23	Время есть булочки.	1		
24	Время есть булочки.	1		
25	Пора ужинать.	1		
26	Пора ужинать.	1		
27	Как утолить жажду.	1		
28	Как утолить жажду.	1		
Культура питания – 5 ч				
29	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
30	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
31	День рождения Зелибобы.	1		
32	День рождения Зелибобы.	1		
33	Итоговое занятие. «Проверь себя».	1		
	Итого:	33		

6. Календарно-тематическое планирование 2 класс

(1 час, раз неделю, 34 часа в год)

№, п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата план	Дата факт
Разнообразие питания - 9 ч				
1	Вводное занятие	1		
2	Давайте познакомимся!	1		
3	Из чего состоит наша пища.	1		
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1		
5	Что нужно есть в разное время года.	1		

6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1		
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1		
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		
9	«Пищевая тарелка» спортсмена	1		
Гигиена питания и приготовление пищи – 5 ч				
10	Где и как готовят пищу.	1		
11	Где и как готовят пищу.	1		
12	Где и как готовят пищу.	1		
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
Этикет - 4ч				
15	Как правильно накрыть стол.	1		
16	Как правильно накрыть стол (практикум)	1		
17	Как правильно вести себя за столом.	1		
18	Как правильно вести себя за столом.	1		
Рацион питания – 12 ч				
19	Молоко и молочные продукты.	1		
20	Молоко и молочные продукты.	1		
21	Кто работает на ферме?	1		
22	Блюда из зерна.	1		
23	Блюда из зерна.	1		
24	Блюда из зерна.	1		
25	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
26	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
27	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	1		
28	Что и как приготовить из рыбы.	1		
29	Дары моря.	1		
30	Дары моря.	1		
Традиции и культура питания – 4 ч				

31	Кулинарное путешествие по России	1		
32	Кулинарное путешествие по России	1		
33	Кулинарное путешествие по России.	1		
34	Итоговое занятие.			
	Итого:	34		

7. Календарно-тематическое планирование 3 класс

(1 час, раз неделю, 34 часа в год)

№, п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата план	Дата факт
Рациональное питание как часть здорового образа жизни - 13ч				
1	Вводное занятие	1		
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик.	1		
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1		
4	Черты характера и здоровье	1		
5	Привычки и здоровье	1		
6	Мой ЗОЖ	1		
7	Мой ЗОЖ	1		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1		
9	Рациональное, сбалансированное питание	1		
10	«Белковый круг»	1		
11	«Жировой круг»	1		
12	Мой рацион питания. «Минеральный круг»	1		
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1		
Режим питания - 4ч				
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1		
15	Витамины и минеральные вещества	1		
16	Витамины и минеральные вещества	1		
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1		
Адекватность питания – 5 ч				
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1		
19	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1		
20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	1		
21	Роль пищевых волокон на организм человека	1		
22	Роль пищевых волокон на организм человека	1		

Гигиена питания и приготовление пищи - 7ч				
23	Где и как мы едим	1		
24	Где и как мы едим	1		
25	«Фаст фуды»	1		
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	1		
27	Где и как мы едим. Правила гигиены	1		
28	Меню для похода	1		
29	Меню для похода	1		
Потребительская культура - 5ч				
30	Ты - покупатель			
31	Срок хранения продуктов	1		
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1		
33	Ты - покупатель Права потребителя	1		
34	Ты - покупатель Правила вежливости. Итоговое занятие.	1		
	Итого:	34		

8. Календарно-тематическое планирование 4 класс

(1 час, раз неделю, 34 часа в год)

№, п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата план	Дата факт
Ты готовишь себе и друзьям - 9ч				
1	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни	1		
2	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни	1		
3	« У печи галок не считают»	1		
4	« У печи галок не считают»	1		
5	Помогаем взрослым на кухне	1		
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1		
7	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1		
8	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1		
9	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1		
Кухни разных народов - 9ч				
10	Кухни разных народов.	1		
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1		
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1		
13	Блюда жителей Крайнего Севера	1		
14	Традиционные блюда России	1		
15	Традиционные блюда Кавказа	1		
16	Традиционные блюда Кубани	1		

17	«Календарь» кулинарных праздников	1		
18	Кухни разных народов праздник	1		
Кулинарное путешествие – 6 ч				
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1		
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1		
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	1		
22	Кулинарные традиции Древней Греции	1		
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	1		
24	Правила гостеприимства средневековья	1		
Как питались на Руси и в России – 3 ч				
25	Как питались на Руси	1		
26	Как питались на Руси	1		
27	Традиционные напитки на Руси	1		
Необычное кулинарное путешествие – 7 ч				
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1		
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1		
30	«Продукты танцуют»	1		
31	Составляем формулу правильного питания.	1		
32	«Формула правильного питания»	1		
33	Сахар его польза и вред	1		
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1		
	Итого:	34		

9. Способы отслеживания результатов

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования (см. Приложение), тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; реализации проекта «Мы – за здоровое питание»

10. Формы аттестации (подведения итогов)

В качестве формы аттестации используются командные игры-викторины по каждому разделу программы, мини-проекты.

Подобная форма позволяет одновременно закрепить пройденный материал, оценить степень освоения обучающимися материала и эмоционально вовлечь, и замотивировать детей на активную работу.

11. Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс
- компьютерный класс

- экран, проектор
- видеоматериалы по учебным темам
- дидактические материалы по учебным темам
- бумага для рисования
- карандаши для рисования

12. Методическое обеспечение программы

Примерная тематика родительских собраний

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Учите детей быть здоровыми».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- «Режим питания школьника».
- «Основные принципы здорового питания школьников».
- «Рецепты правильного питания для детей».
- «Вредные для здоровья продукты питания».
- «При ослаблении организма принимайте витамины».

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

«Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,

2) сосиску, запеченную в тесте,

3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

1) стакан кефира или молока,

2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),

3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно,

2) редко, во вкусных салатах,

3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день,

2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2) ем иногда, когда заставляют,

3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,

2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной или с отрубями,

2) серый хлеб,

3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа - 1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - каши;
 - яйца;
 - молочную пищу;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирную и жареную пищу;
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?
7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - газированные напитки;
 - соки;
 - молоко или кефир;
 - воду;
 - минеральную воду;
 - чай;
 - кофе;
 - компот;
 - настой из трав?

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный)

13. Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 80 с.
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников 7-8 лет (1-2 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 73 с.
3. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников 9-10 лет (3-4 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72 с.
4. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
5. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
9. Коростелёв Н. От А до Я: детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
10. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

14. Информационно - методическое обеспечение:

1. Внеурочная деятельность в начальной школе [Электронный ресурс] – Режим доступа: konf // www.ipkps.bsu.edu.ru
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://schoolcollection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37>
3. <https://festival.1september.ru/>
4. <https://www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/> 5. <https://www.uchportal.ru/>
5. <https://www.prav-pit.ru/> Разговор о правильном питании