Муниципальное общеобразовательное учреждение
Воскресенская средняя школа Воскресенского муниципального округа
Нижегородской области

Принята Педагогическим советом
школы
Протокол №1 от 28 августа 2024 года

Утверждена приказом директора №
309(о) от 28 августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
естественнонаучной направленности

"Разговор о правильном питании"

программа рассчитана на детей 8 -12 лет.
Срок реализации программы 4 года

Составитель:
Шабанова С А
учитель начальных классов

2024 год

1 Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1-2 класс	Разговор о здоровье и правильном питании	288	Тестирование Выполнение творческого задания
3 класс	Две недели в лагере здоровья	144	Тестирование Выполнение творческого задания
4класс	Формула правильного питания	144	Защита творческого проекта
итого		576	

2 Календарный учебный график.

Дата начала реализации программы: 01.09.2022

Продолжительность реализации программы: 4 года

Количество учебных дней (занятий): 1 класс-144(4 ч в неделю)

2 класс-144(4 ч в неделю)

3 класс-144(4 ч в неделю)

4 класс-144(4 ч в неделю)

Дата окончания реализации программы: 23 .05.2027

3 Рабочая программа.

Планируемые результаты.

В результате реализации программы младшие школьники получат **знания:**

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

будут уметь:

- самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание программы.

1 модуль ***"Разговор о правильном питании"*** разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль ***"Две недели в лагере здоровья"*** разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",

5. "Дары моря";

традиции и культура питания:
"Кулинарное путешествие по России".
3 модуль ***"Формула правильного питания"*** рациональное питание как часть здорового образа жизни:
1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",
режим питания: "Режим питания",
адекватность питания: "Энергия пищи",
гигиена питания и приготовление пищи:
1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";
потребительская культура: "Ты - покупатель";
традиции и культура питания:
1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Тематическое планирование программы:

Разговор о правильном питании 1 класс

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	4	
2	Из чего состоит наша пища	4	
3	Полезные и вредные привычки	4	
4	Самые полезные продукты	4	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	4	
6	Удивительное превращение пирожка	4	
7	Твой режим питания	4	
8	Из чего варят каши	4	
9	Как сделать кашу вкусной	4	
10	Плох обед, коли хлеба нет	4	
11	Хлеб всему голова	4	
12	Полдник	4	
13	Время есть булочки	4	
14	Пора ужинать	4	
15	Почему полезно есть рыбу	4	

16	Мясо и мясные блюда	4	
17	Где найти витамины зимой и весной	4	
18	Всякому овощу – свое время	4	
19	Как утолить жажду	4	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	4	

22	На вкус и цвет товарищей нет	4	
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	4	
25	Каждому овощу – свое время	4	
26-27	Народные праздники, их меню	4	
28	Как правильно накрыть стол.	4	
29	Когда человек начал пользоваться вилкой иножом	4	
30	Щи да каша – пища наша	4	
31-	Что готовили наши прабабушки.	4	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличноенастроение»	4	
33	Праздник урожая	4	

Разговор о правильном питании 2 класс

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	4	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	4	
3.	Время есть булочки.	4	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	4	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	4	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народноймудрости»	4	
7.	Пора ужинать	4	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	

9.	Составление меню для ужина.	4	
10	Значение витаминов в жизни человека.	4	
11	Практическая работа.	4	
12.	Морепродукты.	4	
13.	Отгадай мелодию.	4	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	4	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	4	
16.	Как утолить жажду	4	
17.	Игра «Посещение музея воды»	4	
18.	Праздник чая	4	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	4	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	4	
21.	Практическая работа «Мой день»	4	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	4	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминногосалата»	4	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминныепродукты»	4	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	4	
26.	Посадка лука.	4	
27.	Каждому овощу свое время.	4	
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	4	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	4	
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	4	
32-33	Проект	4	
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Рекламаовощей».	4	

Разговор о правильном питании 3 класс

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение	4	
2.	Практическая работа.	4	
3.	Из чего состоит наша пища	4	
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	4	
5.	Что нужно есть в разное время года	4	
6.	Оформление дневника здоровья	4	

7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	4	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	4	
9	Конкурс кулинаров	4	
10	Как правильно питаться, если занимаешьсяспортом	4	
11	Составление меню для спортсменов	4	
12	Оформление дневника «Мой день»	4	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	4	
14	Где и как готовят пищу	4	
15	Экскурсия в столовую.	4	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	4	
17	Как правильно накрыть стол.	4	
18	Игра накрываем стол	4	
19	Молоко и молочные продукты	4	
20	Экскурсия на молокозавод	4	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	4	
22	Молочное меню	4	
23	Блюда из зерна	4	
24	Путь от зерна к батону	4	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	4	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	4	
27-28	Выпуск стенгазеты	4	
29	Праздник «Хлеб всему голова»	2	
30	Экскурсия на хлебокомбинат	2	
31-33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	6	
34	Подведение итогов	4	

Разговор о правильном питании 4 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие	2	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	4	
3.	Правила поведения в лесу	4	
4.	Лекарственные растения	4	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	4	
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	4	
7.	Эстафета поваров	4	

8.	Конкурс половиц поговорок	4	
9.	Дары моря.	4	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	4	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	4	
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	4	
13.	Меню из морепродуктов	4	
14.	Кулинарное путешествие по России.	4	
15.	Традиционные блюда нашего края	4	
16.	Практическая работа по составлению меню	4	
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	4	
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	4	
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	4	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктовограничен	4	
21.	Составление недельного меню	4	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	4	
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	4	
24.	Как правильно вести себя за столом	4	
25.	Практическая работа	4	
26-27	Изготовление книжки « Правила поведения застолом»	4	
28.	Накрываем праздничный стол	4	
29-32	Проект	4	
33-34	Подведение итогов	2	

4 Оценочные и методические материалы.

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.

Методическое обеспечение программы

1. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» 1 – 2 кл., М.Безруких, Т.Филиппова, А.Г. Макеева – ОЛМА. Медиа Группа, 2011
2. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании»., М.Безруких, Т.Филиппова, А.Г. Макеева – ОЛМА. Медиа Группа, 2011 Информационные материалы для родителей.
3. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» 3-4 кл., М.Безруких, Т.Филиппова, А.Г. Макеева – ОЛМА. Медиа Группа, 2011
4. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» 3-4 кл., М.Безруких, Т.Филиппова, А.Г. Макеева – ОЛМА. Медиа Группа, 2011
5. Комплект плакатов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426821

Владелец Зеленов Андрей Алексеевич

Действителен С 11.10.2023 по 10.10.2024