

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская средняя общеобразовательная школа»
Рузского района Московской области**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Покровская СОШ» _____
Дюндикова Л.А.
« _____ » _____ **2016 г.**
М.П.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
на 2016-2017 учебный год
социальное направление
1 - 4 класс**

Составитель: Куликова Татьяна Викторовна,
учитель начальных классов высшей
квалификационной категории;
Дюдяева Надежда Михайловна, учитель начальных
классов первой квалификационной
категории;
Гизатуллина Надежда Дмитриевна, учитель
начальных классов;
Володина Ольга Николаевна, учитель начальных
классов.

2016 г

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основании следующих **нормативных правовых** документов:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных **к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования**»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2016 г. № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 31 марта 2014 г. № 253»

- Учебного плана МБОУ «Покровская СОШ» на 2016-2017 учебный год, утвержденного приказом по школе от 31.08.2016 г. № 189.

- Рабочая программа к курсу «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009). Курс «Разговор о правильном питании» реализует **социальное** направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах. Программа составлена в соответствии с ФГОС второго поколения.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Описание ценностных ориентиров содержания курса

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского

коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. **Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.**

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

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 реализации программы 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.

Программа состоит из **трех модулей.**

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-11 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

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 "

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".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объем учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Структура курса

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 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 (48 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.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

Из истории русской кухни (17ч)

Перечень универсальных действий.

Личностными результатами изучения курса «Разговор о правильном питании» являются

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса «Разговор о правильном питании» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса «Разговор о правильном питании» являются формирование следующих умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы

Календарно–тематическое планирование

1 класс (33 часа)

№ уро-ка	Наименование разделов	Наименования тем	Дата		Содержание занятия
			По плану	По факту	
1-2	Разговор о правильном питании	Если хочешь быть здоров.	01.09-17.09		Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты. Познакомить детей с разнообразием овощей
3-4		Самые полезные продукты.	19.09-29.09		
5		Всякому овощу – своё время.	03.10-8.10		
6-7		Как правильно есть.	10.10-22.10		
8-9		Удивительные превращения пирожка	24.10-12.11		
10-11		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	14.11-26.11		
12-13		Плох обед, если хлеба нет.	28.11-10.12		
14-15		Время есть булочки.	12.12-24.12		
16-17		Пора ужинать.	26.12-21.01		
18-19		На вкус и цвет товарищей нет.	23.01-04.02		
20-21		Как утолить жажду.	06.02-18.02		
22-23		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	27.02-10.03		
24-25		Где найти витамины	13.03-24.03-		

26		весной?	08.04		в жизни человека. Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.
27-28		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	10.04-22.04		
29-30		Всякому фрукту – своё время.	24.04-05.05		
31-32-33		День рождения. Проверь себя.	08.05-25.05		
33 ч		Теоретических – 12ч.		Практических – 21ч.	

2 класс (34 часа)

№ уро-ка	Наименование разделов	Наименования тем	Дата		Содержание занятия
			По плану	По факту	
1	Две недели в лагере здоровья	Вводное занятие	01-9.09		Дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы. Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
2		Давайте познакомимся!	12.-16.09		
3		Из чего состоит наша пища.	19-23.09		
4		Дневник здоровья Пищевая тарелка	26-30.09		
5		Что нужно есть в разное время года.	03-7.10		
6-7		Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	10-22.10		
8		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	24-28.10		
9		« Пищевая тарелка» спортсмена	07-11.10		
10-12		Где и как готовят пищу.	14-02.12		
13		Как правильно накрыть стол.	05-9.12		
14		Как правильно	12-		

		накрыть стол (практикум)	16.12		сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
15-16		Молоко и молочные продукты.	19.-27.12		
17		Кто работает на ферме?	10-14.01		
18-20		Блюда из зерна.	16-03.02		Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.
21-23		Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	06-25.02		
24-25		Что и как приготовить из рыбы.	27-10.03		Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.
26-27		Дары моря.	13-24.03		Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.
28-30		Кулинарное путешествие по России	03-22.04		
31-32		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	24-05.05		Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Расширить представление детей о предметах сервировки стола,
33-34		Как правильно вести себя за столом.	08-20.05		

					правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
	34 ч	Теоретических – 13ч.		Практических – 21ч.	

3 класс (34 часа)

№ урока	Наименование разделов	Наименования тем	Дата		Содержание занятия
			По плану	По факту	
1	Формула правильного питания	Вводное занятие	01-09.09		Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
2		Основные понятия о здоровье	12-16.09		
3		Черты характера и здоровье	19-23.09		
4		Мой ЗОЖ	26-30.09		Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
5		«Пирамида питания»	03-07.10		
6		Рациональное, сбалансированное питание	10-14.10		Правильное питание, развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
7		Мой рацион питания «Минеральный круг»	17-21.10		
8		Умейте правильно питаться.	24-28.10		Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.
9		Витамины и минеральные вещества	07-12.11		
10		Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	14-18.11		Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в
11		Энергия пищи. Источники	21-25.11		

	«строительного материала»			области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.
12	Где и как мы едим.	28-02.12		
13	«Фаст фуды»	05-10.12		
14	Где и как мы едим. Правила гигиены	12-16.12		
15	Меню для похода	19-23.12		
16	Ты - покупатель	26-27.12		
17	Срок хранения продуктов	16-20.01		
18	Пищевые отравления, их предупреждение	23-27.01		
19	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	30-03.02		
20	Помогаем взрослым на кухне	06-10.02		
21	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	13-17.02		
22	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	20-24.02		
23	Традиционные блюда России	27-03.03		
24	Блюда жителей Крайнего Севера	06-10.03		
25	Традиционные блюда Кавказа	13-17.03		
26	Традиционные блюда Кубани	20-24.03		
27	«Календарь» кулинарных праздников	03-7.04		
28	Кулинарная	10-		

		история. Как питались наши предки?	14.04		хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности
29		Правила здорового питания.	17-21.04		
30		Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	24-28.04		
31		Как питались на Руси	01-05.05		
32		Традиционные напитки на Руси	08-12.05		
33		Сахар, его польза и вред	15-19.05		
34		Путешествие по «Аппетитной стране»	22-26.05		
	34 ч	Теоретических – 13ч.		Практических – 21ч.	

4 класс (34 часа)

№ уро-ка	Наименование разделов	Наименования тем	Дата		Содержание занятия
			По плану	По факту	
1	Формула правильного питания	Здоровье — это здорово.	01-09.09		формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
2		Роль правильного питания в сохранении здоровья.	12-16.09		
3		Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	19-23.09		
4		Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки.	26-30.09		
5		Жиры.	03-07.10		

6	Углеводы.	10-14.10		собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
7	Витамины и минералы.	17-21.10		
8	Рацион питания.	24-28.10		
9	Режим питания.	07-12.11		
10	Типы режима питания.	14-18.11		
11	Энергия пищи. Калорийность продуктов.	21-25.11		Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.
12	Влияние питания на внешность человека.	28-02.12		
13	Где и как мы едим. Правила гигиены питания.	05-10.12		
14	Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку».	12-16.12		
15	Общественное питание.	19-23.12		
16	Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя.	26-27.12		
17	Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки	16-20.01		
18	Сроки хранения продуктов	23-27.01		
19	Учимся читать упаковку пищевых продуктов	30-03.02		
20	Полезные советы при покупке продуктов	06-10.02		освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков,
21	Ты готовишь себе и друзьям	13-17.02		

22	Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне.	20- 24.02		<p>умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</p> <p>знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;</p> <p>осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека</p> <p>расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран;</p> <p>показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;</p> <p>познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов.</p> <p>развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности</p>
23	Кулинарные секреты	27- 03.03		
24	Сервировка стола.	06- 10.03		
25	Кухни разных народов	13- 17.03		
26	Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи.	20- 24.03		
27	Кулинарная история. Первобытная кулинария	03- 7.04		
28	Кулинария в древней Греции и Риме	10- 14.04		
29	Кулинария в Средние века	17- 21.04		
30	Как питались на Руси и в России	24- 28.04		
31	Необычное кулинарное путешествие	01- 05.05		
32	Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека.	08- 12.05		
33	Образы русской кухни в искусстве.	15- 19.05		
34	Составляем формулу правильного питания	22- 26.05		
	34 ч	Теоретических – 13 ч.	Практических – 21ч.	

В течение года возможно внесение корректив в календарно-тематическое планирование, связанных с объективными причинами.

Информационно– методическое обеспечение

Демонстрационные и печатные пособия

- Магнитная доска.

Технические средства обучения

- Персональный компьютер с принтером.

- Ксерокс (по возможности).
- Телевизор
- Проектор для демонстрации слайдов.
- Мультимедийный проектор.
- Экспозиционный экран размером 150 x 150 см.
- Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по технологии

Методическая литература.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974.
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990.
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991.
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2004.
- 8.Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Список литературы для детей.

1. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974.
2. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974.
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001.

Предполагаемая результативность курса

В результате реализации программы, обучающиеся должны

Знать/понимать:

В 1 – м классе:

- 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.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- - знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
- Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Уметь:

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Универсальные учебные действия, которыми должен овладеть обучающийся:

- **Познавательные:** умение организовать свою деятельность на получение необходимой информации, находить и запоминать ключевые моменты, расставлять акценты, запоминать материал и воспроизводить его при необходимости.
- **Регулятивные:** умение выбирать различные пути для самореализации, пользоваться различными способами работы, выбирая оптимальные, пользоваться приёмами самоконтроля, самооценки.
- **Личные:** умение выражать собственное видение мира, вносить личный вклад в общую работу, развивать те способности, которые в большей степени имеют проявления: художественные, конструктивные, аналитические.
- **Межпредметные:** умение применять полученные знания в различных видах деятельности, в научных дисциплинах, проводить связи между различными фактами из разных областей, различной направленности.
- **Коммуникативные:** умение работать в парах, в группах, в коллективе.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО учителей начальных классов

№ ____ от ____ . ____ . 2016 г.

Руководитель ШМО _____ Куликова Т.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР _____ Корягина Ю.В.