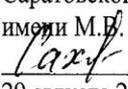


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13 г.Пугачёва Саратовской области  
имени М.В. Ломоносова»**

|   |   |
|---|---|
| <b>«Согласовано»</b><br>Заместитель директора по ВР<br>МОУ «СОШ №13 г. Пугачёва<br>Саратовской области<br>имени М.В. Ломоносова»<br> С.А. Сахнова<br>29 августа 2018г. | <b>«Утверждено»</b><br>Директор МОУ «СОШ №13<br>г. Пугачёва Саратовской области<br>имени М.В. Ломоносова»<br> В.Н. Устинова<br>Приказ № 210 от 01.09.2018г. |
|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**КРУЖОК**

**«Разговор о правильном питании»  
(название программы)**

по общеинтеллектуальному направлению

*учителя начальных классов*

**Поляниной Марины Владимировны**

**2 класс**

Срок реализации программы: 1 год

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 29 августа 2018г.

2018- 2019 учебный год

## **1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая целесообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **1.3 Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

### **1.4 Ожидаемый результат**

- 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;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

#### **1. Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

### Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

| Содержание   | Теория   | Практика  |
|--|--|---|
| 1. Вводное занятие   | Повторение правил питания  | Ролевые игры  |
| 2. Путешествие по улице «правильного питания».   | Знакомство с вариантами полдника   | Игра, викторины   |
| 3. Молоко и молочные продукты.   | Значение молока и молочных продуктов   | Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина  |
| 4. Продукты для ужина.   | Беседа «Пора ужинать»<br>Ужин, как обязательный компонент питания                                    | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры                   |
| 5. Витамины.   | Беседа «Где найти витамины в разные времена года».   | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.                      |
| 6. Вкусовые качества продуктов.  | Беседа «На вкус и цвет товарища нет».  | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры                              |
| 7. Значение жидкости в организме.  | Беседа «Как утолить жажду»<br>Ценность разнообразных напитков.                                       | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»                   |
| 8. Разнообразное питание.  | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».<br>Высококалорийные продукты.                           | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.                   |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.   | Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна».  |  | Конкурсы, ролевые игры.   |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». |  |   |

|                        |  |                             |
|------------------------|--|-----------------------------|
| 12. Подведение итогов. |  | Отчет о проделанной работе. |
|------------------------|--|-----------------------------|

### Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

| п/п | Содержание занятий.  | Всего часов | Дата   |
|-----|--|-------------|--------|
| 1.  | Вводное занятие. Повторение правил питания.                | 1           | 07.09  |
| 2.  | Путешествие по улице правильного питания.                  | 1           | 14.09  |
| 3.  | Время есть булочки.  | 1           | 21.09  |
| 4.  | Оформление плаката молоко и молочные продукты.             | 1           | 28.09  |
| 5.  | Конкурс, викторина знатоки молока.                         | 1           | 05..10 |
| 6.  | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1           | 12.10  |
| 7.  | Пора ужинать   | 1           | 19.10  |
| 8.  | Практическая работа как приготовить бутерброды             | 1           | 26.10  |
| 9.  | Составление меню для ужина.                                | 1           | 09.11  |
| 10  | Значение витаминов в жизни человека.                       | 1           | 16.11  |
| 11  | Практическая работа.                                       | 1           | 23.11  |
| 12. | Морепродукты.  | 1           | 30.11  |
| 13. | Отгадай мелодию.   | 1           | 07.12  |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет»                              | 1           | 14.12  |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»             | 1           | 21.12  |
| 16. | Как утолить жажду  | 1           | 28.12  |
| 17. | Игра «Посещение музея воды»                                | 1           | 11..01 |
| 18. | Праздник чая   | 1           | 18.01  |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее                        | 1           | 25.01  |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена»                     | 1           | 01.02  |
| 21. | Практическая работа «Мой день»                             | 1           | 08.02  |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты                | 1           | 15.02  |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»      | 1           | 22.02  |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»     | 1           | 0103   |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна»                     | 1           | 15.03  |

|     |   |   |        |
|-----|---|---|--------|
| 26. | Посадка лука.   | 1 | 22.03  |
| 27. | Каждому овощу свое время.                             | 1 | 05.04  |
| 28. | Инсценирование сказки вершки и корешки                | 1 | 12.04  |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан»                            | 1 | 19.04  |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука»               | 1 | 26.04. |
| 31. | Проект  | 1 | 17.05  |
| 32. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 | 24.05  |

### **Предполагаемые результаты**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

### **Список литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

### Список учащихся

| № | Фамилия имя          |
|---|----------------------|
| 1 | Албаев Иван          |
| 2 | Вахрамеев Артем      |
| 3 | Легостаева Валерия   |
| 4 | Маркова Татьяна      |
| 5 | Стариннова Екатерина |
| 6 | Хисамутдинов Кирилл  |
| 7 | Шакирова Самира      |

День проведения-пятница.

Время проведения 16.45-17.30