**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности курса «Здоровое питание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, где здоровье сберегающие технологии являются важной и неотъемлемой составной частью процесса образования детей младшего школьного возраста.

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

***Образовательные задачи:***

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,

- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

***Воспитательные задачи:***

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Развивающие задачи:***

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

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

**Формы деятельности:**

* праздник;
* беседа;
* экскурсий;
* конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.

**Содержание программы**

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

***Разнообразие питания (6 ч)***

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

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты изучения курса и результаты УУД**

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

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы, кол-во часов** | № | **Тема занятия** | **Цель** | **Основные понятия** | **Формы проведения** | **Методы, приёмы** | **Результат** |
|
| **Разнообразие питания**  **(6 часов)**                          **Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)**                          **Рацион питания, продукты питания (17 часов)** | 1 | Вводное занятие. Важность правильного питания. | Познакомить учащихся с героями программы. | Правильное питание. | Анкетирование. | Беседа. | Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья. |
| 2-3 | Если хочешь быть здоров. | Сформировать представление о важности правильного питания | Правила этикета: знакомство. Характеристики героев: внешний вид, характер, особенности поведения | Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка . | Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам» | Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы. |
| 4-6 | Самые полезные продукты. | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека; научить выбирать полезные продукты. | Продукты, блюда, здоровье | Игра-соревнование, инсценирование «Сказки про репку» | Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики» | Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека. |
| 7 -9 | Как правильно питаться. | Сформировать представление об основных принципах гигиены питания. | Питание, здоровье, правила гигиены | Игра-обсуждение, конкурс стихов | Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки»  Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться» | Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид. |
| 10 - 11 | Удивительные превращения пирожка. | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания. | Режим дня, выбор рациона питания, здоровое питание. | Соревнование, тестирование, игра. | Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка»  Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». | Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. |
| 12 -14 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | Завтрак, режим, меню, каша, крупа | Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербарием и крупами, ручной труд – детское лото | Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята»  Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова» | Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака |
| 15 -17 | В гостях у молока. | Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов | Правильное питание, молочные блюда, меню | Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд | Инсценирование песни | Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов |
| 18 -20 | Плох обед, если хлеба нет. | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Конкурс пословиц, пение песен, игра. | Игры «Секреты обеда», «Советы хозяюшки», «Лесенка с секретом»  Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка» | Получение представления об обеде как обязательной части ежедневно-го меню и о блю-дах в его составе; об опасности еды всухомятку. |
| 21 | Мы за чаем не скучаем. | Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с историей чая, с чайной церемонией | Жажда, здоровье, напитки. | Беседа. Практическое занятие – чайная церемония | Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай» | Формирование представления о роли воды для организма человека.  Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков. |
| 22-23 | Поешь рыбки – будут ноги прытки. | Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд | Меню, здоровье, рыбные блюда | Игровая программа | Разнообразие рыб на земле  Выступление повара Кипрачёвой А. С. Конкурс загадок, чтение стихотворений, Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве» | Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной рыбных блюд |
| 24 -25 | Полдник. Время есть булочки. | Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о значении молока и молочных продуктах. | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина, игра-демонстрация. | Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости»  Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко» | Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения молока и молочных продуктах. |
| 26 | Пора ужинать. | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Ужин, меню | Практическая работа - меню для ужина , игра. | Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?»  Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?» | Формирование представления об ужине как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе. |
| 27 - 28 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Витамины, фрукты, овощи | Практическое занятие – выращивание зелени. Игра | Дидактическая игра «Морские продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике.  Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию» | Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной пищи и витаминов. |
|  | 29 | Как утолить жажду. | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | Жажда, здоровье, напитки. | Беседа. Практическое занятие – приготовление витаминных напитков. | Исследование состояния воды, приготовление морсов. | Формирование представления о роли воды для организма человека.  Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков. |
|  | 30 | Каждому овощу свое время. | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов. | Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин»  Конкурс стихов и загадок. | Получение представления о пользе фруктов и овощей ,  формирование представления о сезонных фруктах и овощах. |
|  | 31 | Где найти витамины весной. | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Беседа, игра. | Игры «Отгадай название», «Морские прдукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории» | Получение представлений о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека |
|  | 32 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | Здоровье, спорт, питание, здоровый образ жизни. | Беседа, игра. | Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена» | Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. |
| **Итоговое занятие (2 часа)** | 33-34 | Праздник урожая | Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного стола. | Питание, здоровье, блюда | Конкурс салатов и праздничных блюд. Концертная программа. | Дегустация праздничных блюд.  Инсценировка, пение песен, чтение стихов. | Получение знаний о правильном питании,  расширение представления о наиболее полезных продуктах и блюдах. |

**Литература:**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

8. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.

9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.

10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.

11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.

12. http://www.prav-pit.ru/

13. http://www.sipkro.ru/

**Приложение 1**

**ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* *Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания*.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

П**риложение 2**

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.   ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

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

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

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

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

***Динамическая игра «Поезд»***

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

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

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

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

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

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

***«Помоги Кубику или Бусинке»***

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

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

***Доскажи пословицу***

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

 Кто не умерен в еде - (враг себе)

 Хочешь есть калачи -  (не сиди на печи)

 Когда я ем -  (я глух и нем)

 Снег на полях -  (хлеб в закромах).

***Игра «Знатоки»***

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

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

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

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

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

Все это также может оцениваться жюри.

***Игра «Поварята»***

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

***Венок из пословиц***

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

Хлебушко -  пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол -  и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

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

Отметь правильный ответ.

Благодарим за сотрудничество.

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

- да

- нет

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

- да

- нет

1. Всегда ли ты моешь руки перед едой?

- да

- нет

1. Сколько раз в день ты кушаешь?

- 3 раза

- 4 раза

Спасибо за участие!

Анкета для родителей.

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

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты**

**Благодарим за понимание и сотрудничество.**

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?

- да

- нет

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

- да

- нет

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

- да

-нет

1. Сервируете ли Вы стол?

- да

-нет