

**1.Планируемые результаты учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— 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;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития ифизической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2.Cодержание учебного курса**

**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.

**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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания(20 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.

**Из истории русской кухни (17 ч)**

**Формы работы:**

***Групповая работа***. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образноролевые игры, дискуссии).

***Фронтальная работа*** – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

***Индивидуальная работа*** – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарногигиенических требований.

**Учебная деятельность.**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,

- режим питания,

-рацион питания,

- культура питания,

- разнообразие питания,

- этикет,

- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

**Воспитывающая деятельность.**

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

**Развивающая деятельность.**

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

**После первого года обучения ученики должны уметь:**

- соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

**После 2-года обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

выращивать зелень в горшочках.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- условия хранения продуктов;

- правила сервировки стола;

- важность употребления молочных продуктов.

**После третьего года обучения ученики должны уметь:**

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

**Ученики должны знать:**

**-** кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

**должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** |
| 1 | 04.09 | Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров | 1 |
| 2 | 11.09 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 3 | 18.09 | Полезные и вредные привычки питания | 1 |
| 4 | 25.09 | Самые полезные продукты | 1 |
| 5 | 02.10 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 |
| 6 | 09.10 | Игра «Праздник урожая» | 1 |
| 7 | 16.10 | Твой режим питания | 1 |
| 8 | 23.10 | Из чего варят каши | 1 |
| 9 | 30.10 | Как сделать кашу вкусной | 1 |
| 10 | 13.11 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 |
| 11 | 20.11 | Хлеб всему голова | 1 |
| 12 | 27.11 | Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда» | 1 |
| 13 | 04.12 | Время есть булочки | 1 |
| 14 | 11.12 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки. | 1 |
| 15 | 18.12 | Почему полезно есть рыбу | 1 |
| 16 | 25.12 | Мясо и мясные блюда | 1 |
| 17 | 15.01 | Где найти витамины зимой и весной | 1 |
| 18 | 22.01 | Всякому овощу – свое время | 1 |
| 19 | 29.01 | Как утолить жажду | 1 |
| 20 | 05.02 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 |
| 21 | 12.02 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |
| 22 | 19.02 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |
| 23 | 05.03 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |
| 24 | 12.03 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | 1 |
| 25 | 19.03 | Каждому овощу – свое время | 1 |
| 26 | 02.04 | Народные праздники, их меню | 1 |
| 27 | 09.04 | Правила поведения в гостях | 1 |
| 28 | 16.04 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 29 | 23.04 | Правила поведения в столовой. | 1 |
| 30 | 30.04 | Викторина «Печка в русских сказках» | 1 |
| 31 | 07.05 | Где найти витамины зимой и весной. | 1 |
| 32 | 14.05 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 |
| 33 | 21.05 | Подведение итогов. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Наименование темы занятий** |
| 1. | 4.09 | Вводное занятие. Повторение правил питания. |
| 2. | 11.09 | Путешествие по улице правильного питания. |
| 3. | 18.09 | Время есть булочки. |
| 4. | 25.09 | Оформление плаката молоко и молочные продукты. |
| 5. | 02.10 | Конкурс- викторина « Знатоки молока». |
| 6. | 09.10 | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» |
| 7. | 16.10 | Пора ужинать |
| 8. | 23.10 | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» |
| 9. | 30.10 | Составление меню для ужина. |
| 10 | 13.11 | Значение витаминов в жизни человека. |
| 11 | 20.11 | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. |
| 12. | 27.11 | Морепродукты. |
| 13. | 04.12 | «На вкус и цвет товарища нет» |
| 14. | 11.12 | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» |
| 15. | 18.12 | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» |
| 16. | 25.12 | Как утолить жажду |
| 17. | 15.01 | Игра «Посещение музея воды» |
| 18. | 22.01 | Праздник чая |
| 19. | 29.01 | Что надо есть, чтобы стать сильнее |
| 20. | 05.02 | Практическая работа «Меню спортсмена» |
| 21. | 12.02 | Практическая работа «Мой день» |
| 22. | 19.02 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты |
| 23. | 26.02 | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» |
| 24. | 05.03 | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» |
| 25. | 12.03 | Оформление плаката «Витаминная страна» |
| 26. | 19.03 | Посадка лука. |
| 27. | 02.04 | Каждому овощу свое время. |
| 28. | 09.04 | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». |
| 29. | 16.04 | Конкурс «Овощной ресторан» |
| 30. | 23.04 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» |
| 31. | 30.04 | Игра: «Наше питание» |
| 32. | 07.05 | Творческий отчет. «Реклама овощей». |
| 33. | 14.05 | Творческий отчет. Фрукты и овощи. |
| 34. | 21.05 | Веселый урок здоровья |
| 35 | 28..05 | Подведение итогов. |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** |
| 1. | 02.09 | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |
| 2. | 09.09 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 3. | 16.09 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 4. | 23.09 | Игра «Меню сказочных героев» | 1 |
| 5. | 30.09 | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 6. | 07.10 | Оформление дневника здоровья | 1 |
| 7. | 14.10 | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |
| 8. | 21.10 | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |
| 9 | 28.10 | Конкурс кулинаров | 1 |
| 10 | 11.11 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 11 | 18.11 | Составление меню для спортсменов | 1 |
| 12 | 25.11 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |
| 13 | 02.12 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |
| 14 | 09.12 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 15 | 16.12 | Экскурсия в столовую. | 1 |
| 16 | 23.12 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |
| 17 | 13.01 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 18 | 20.01 | Игра накрываем стол | 1 |
| 19 | 27.01 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 20 | 14.02 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 |
| 21 | 03.02 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |
| 22 | 10.02 | Какую пользу приносят организму человека капуста и яблоки | 1 |
| 23 | 17.02 | Правильное питание при занятиях спортом. | 1 |
| 24 | 24.02 | Привычки и здоровье | 1 |
| 25 | 03.03 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |
| 26 | 17.03 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |
| 27 | 31.03 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 |
| 28 | 07.04 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |
| 29 | 14.04 | Повар – профессия древняя. | 1 |
| 30 | 21.04 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 |
| 31 | 28.04 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 |
| 32 | 05.05 | Творческий отчет. Экскурсия в школьную столовую. | 1 |
| 33 | 12.05 | Из истории кухонной утвари.Изготовление книжки-малышки «пищевая тарелка». | 1 |
| 34 | 19.05 | Изготовление книжки – малышки «пищевая тарелка» | 1 |
| 35 | 26.05 | Итоговое занятие. | 1 |

**Календарно – тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | |
| 1. | 02.09 | Вводное занятие. Правила питания. | 1 | |
| 2. | 09.09 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | |
| 3. | 16.09 | Правила поведения в лесу | 1 | |
| 4. | 23.09 | Лекарственные растения | 1 | |
| 5. | 30.09 | Игра – приготовить из рыбы. | 1 | |
| 6. | 07.10 | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | 1 | |
| 7. | 14.10 | Уход за ушами | 1 | |
| 8. | 21.10 | Конкурс половиц, поговорок | 1 | |
| 9. | 28.10 | В гостях у зубного врача. | 1 | |
| 10. | 11.11 | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | |
| 11. | 18.11 | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 | |
| 12. | 25.11 | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 | |
| 13. | 02.12 | За что мы скажем спасибо поварам. | 1 | |
| 14. | 09.12 | Уход за руками и ногами | 1 | |
| 15. | 16.12 | Традиционные блюда нашего края | 1 | |
| 16. | 23.12 | Красивая осанка | 1 | |
| 17. | 13.01 | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 | |
| 18. | 20.01 | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 | |
| 19. | 27.01 | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 | |
| 20. | 03.02 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | |
| 21. | 10.02 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! | 1 | |
| 22. | 17.02 | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | |
| 23. | 24.02 | Мойтесь чаще, мойтесь чище. Наша кожа. | 1 | |
| 24. | 03.03 | Как правильно вести себя за столом | 1 | |
| 25. | 10.03 | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 | |
| 26. | 17.03 | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | |
| 27. | 31.03 | Что я ем? | 1 | |
| 28. | 07.04 | Что умеет наш нос? | 1 | |
| 29. | 14.04 | Блюда из картошки. | | 1 |
| 30. | 21.04 | Этикет. | | 1 |
| 31. | 28.04 | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | | 1 |
| 32. | 05.05 | Праздник жителей города здоровья. | | 1 |
| 33. | 12.05 | Викторина по изученным темам. | | 1 |
| 34. | 19.05 | Вкусные традиции моей семьи. | | 1 |
| 35 | 26.05 | Подведение итогов. | | 1 |

.