**Отдел образования администрации муниципального образования**

**муниципального района «Боровский район»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Г. ЕРМОЛИНО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано Протокол педагогического совета № от « » 2023 года |  | Утверждено Директор МОУ «СОШ г. Ермолино»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. КосареваПР. № от « » 2023 года |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

***«Разговор о правильном питании»***

***Уровень: базовый***

***Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год***

 Возраст детей: 10-11 лет

 Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: учитель начальных классов

***Петрухина Н.А.***

**г. Ермолино 2023**

**1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙПРОГРАММЫ**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Программа направ­ленанасохранениездоровьядетей, формированиеушкольниковпотребностивестиздоровыйобразжизни, обеспечениемотивациикэтому.

Содействиездоровомуобразужизни ,созданиеусловийдляактивизациисубъективнойпозицииребенка, формированиекультурыпитания, готовностьподдерживатьсвоездоровьевоптимальномсостоянии–однаизпервоочередныхзадачпроцессавоспитания.

 ВнастоящеевремявРоссиивсвязисглубокимобщественно-экономическимкризисомпроизошлорезкоеснижениепоказателейздоровьяисоциальнойзащищенностидетей. Этопривело, вчастности, ктому, чтонаэтапепоступлениявшколу, какпоказываютобобщенныеданныепоследнихлет, всреднем 28% детейимеютхроническиезаболевания.

 Данныенаучных исследованийпоказывают, чтоздоровьезависитотследующихфакторов: медицинскогообслуживания, наследственности, экологиииобразажизни.

Воспитаниездоровогошкольника–проблемаобщегосударственная, комплекснаяиеёпервоочереднойзадачейявляетсявыделениеконкретныхаспектов, решениекоторыхвозложенонаучителя. Педагогдолженквалифицированнопроводитьпрофилактическуюработупопредупреждениюразличныхзаболеваний, связанныхснеправильнымпитанием. ВэтойсвязиуместнопривестисловазнаменитогопедагогаВ.А. Сухомлинского«Опытубедилнасвтом, чтоприблизительноу85%всехнеуспевающихучениковглавнаяпричинаотставаниявучёбе – плохоесостояниездоровья, какое–нибудьнедомоганиеилизаболевание, чащевсегосовершеннонезаметноеиподдающеесяизлечениютолькосовместнымиусилиямиматери, отца, врачаиучителя».

Наметившаясявовсёммиретенденцияновыхподходовввопросахформированияздоровьяспособствуетсозданиюобразовательно–оздоровительныхпрограмм.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов: Рабочая программа к курсу «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «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).ив  соответствии:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФЗ (в ред.от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»( с изм. И доп., вступившими в силу 01.09.2021);

2.Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008;

3.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-з от 04.09.2014 г.);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении правил СП 2,4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» имеет спортивно- оздоровительную направленность. В ходе освоения программы учащиеся осваивают

**Новизна программы:**

 Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей**.**

**Актуальность программы:**

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

**Педагогическая целесообразность и отличительная особенность:**

Педагогическая целесообразность состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

 Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

 Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

 Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

 В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Адресат программы:**

Программа адресована детям 10 лет (учащиеся 4-х классов), проявляющих склонность к общественным дисциплинам. Наполняемость группы 20-25 человек. Есть обучающиеся с ОВЗ .

**Условия набора учащихся:**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Разговор о правильном питании» принимаются все желающие на основании заявления родителя(законного представителя).

Язык реализации программы: русский

**Срок освоения и особенности реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год. Форма обучения – очная.

Использование дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, реализация программы в сетевой форме – не предусмотрено.

**Объем программы:**

 1 год -34 часа – 1 час в неделю

**Структура занятия:**

- Организационный момент (2 мин)

- Повторение пройденного материала (10 мин)

- Разбор нового материала (20 мин)

-Физпауза (6 мин)

-Практическое занятие (30-40 мин)

- Подведение итогов занятия (2 мин)

**Режим занятий:**

Периодичность занятий – 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут. Учебная группа 20– 25 учащихся.

**Формы организации учебного процесса:**

**-**фронтальная;

-групповая, коллективная;

-индивидуальная;

-комбинированная.

**Форма проведения занятий:**

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.

**Основные методы обучения:**

**\***фронтальный метод;

 \* групповой метод;

\*практический метод;

\*познавательная игра;

\*ситуационный метод;

\*игровой метод;

\*соревновательный метод;

***Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество детей в группах | Общее количество занятий в неделю | Продолжительность занятия, час. | Общее количество часов неделю | Общее количество часов в год |
| 1 | 20-25 | 1 | 40 мин | 1 | 34 |

**1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

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

***Задачи программы***

***Образовательные:***

- 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 укрепления 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.

***Развивающие :***

-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.

***Воспитательные задачи:***

-воспитание чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

-воспитание таких качеств, как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**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
* Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

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

**Планируемые результаты по ФГОС**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* 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;

умения:

 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;

 Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

***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.

**Формы контроля**

 \* Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

\* Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, \*игр, викторин. В том числе:

\* оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

 \* оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Виды контроля и форма аттестации:**

1.Входной контроль (анкетирование)

2.Промежуточная аттестация (практическое задание, выставка, творческое задание)

3.Итоговая аттестация (выставка, творческое задание)

**Используемые педагогические технологии:** ИКТ, технология критического мышления, проектная технология, игровая технология, здоровьесберегающая.

**Условия реализации программы**

1. **Кабинет:**

соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима.

- Карандаши, ножницы, клей, линейки и т.п. длявыполнение практических занятий

 **Оборудование**:

 Столы, стулья, шкафы, книги и методические пособия, рабочие тетради, дидактический материал, соответствующей направленности

- В качестве дополнительного оборудования - компьютер для   просмотра и работы соответственно с имеющимися  Internet- материалами по ПП

**Внешние условия:**

 Сотрудничество с библиотеками МОУ «СОШ г.Ермолино» и ДК « Полёт»

**Кадровое обеспечение:**

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

**Методические материалы:**

- Таблицы по ПДД.

- Тематические рисунки, фотографии,памятки

- Тематическая литература

- CD диски «Изучение ПП(правильногопитания). Презентации»

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п⁄п** | **Раздел**  |  | **4** **класс**  |
|  |  |  |  |
| **1.**  | **Разнообразие питания**  |  | **5**  |
| **2.**  | **Гигиена питания и приготовление пищи**  |  | **14**  |
| **3.**  | **Этикет**  |  | **6**  |
| **4.**  | **Рацион питания**  |  | **5**  |
| **5.**  | **Из истории русской кухни.**  |  | **4**  |
| **Итого**  |  |  |  **34**  |

 ***Разнообразие питания (5 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 (14 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 (6 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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания (5 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 (4ч)***

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

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.

**Учебно – тематический план**

**4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание |  Теория | Практика |
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.  | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.Игра « Походная математика»Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадяхЭстафета поваров« Рыбное меню»Конкурс рисунков « В подводном царстве»Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина« В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадяхКонкурс – рисунков «Вкусный маршрут»Игра – проект « кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях .« Моё недельное меню»Конкурс « На необитаемом острове» |
| 7.Правила поведения за столом  | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях.Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей |  | Сервировка стола |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организацииРазработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме « \_\_\_\_\_\_\_\_»Подбор литературы.Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы |  |  |

**Календарно – тематическое планирование программы**

**« Разговор о правильном питании»4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **по плану**  | **по факту** |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |  |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |  |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 |  |  |
| 4. | Лекарственные растения | 1 |  |  |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |  |  |
| 6. | Конкурсов рисунков»В подводном царстве» | 1 |  |  |
| 7. | Эстафета поваров | 1 |  |  |
| 8. | Конкурс половиц поговорок  | 1 |  |  |
| 9. | Дары моря. | 1 |  |  |
| 10. | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 |  |  |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 |  |  |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 |  |  |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 |  |  |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |  |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 |  |  |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 |  |  |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 |  |  |
| 18. | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 |  |  |
| 19. | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 |  |  |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |  |  |
| 21. | Составление недельного меню | 1 |  |  |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |  |  |
| 23. | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 |  |  |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 |  |  |
| 25. | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 |  |  |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 |  |  |
| 27. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |
| 29. | Блюда из картошки. | 1 |  |  |
| 30. | Этикет. | 1 |  |  |
| 31. | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 |  |  |
| 32. | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | 1 |  |  |
| 33. | Викторина по изученным темам. | 1 |  |  |
| 34. | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Разговор о правильном питании»**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

 Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон* и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

**Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.**

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. КондоваС.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
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. .Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

**Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешно­го освоения данной программы.**

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

*Оценочные материалы*

*ПРИЛОЖЕНИЕ 1*

*1.Тест по программе о правильном питании*

*Авторы программы (М. Безруких и Т.Филиппова)*

***1.Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:***

а) вкусные продукты;

б ) полезные продукты;

в) продукты растительного происхождения;

г) продукты животного происхождения.

***2.Полезно есть:***

а) сладости;

б) крупы;

в) колбасы;

г) рыбу;

д) молочные продукты;

е) овощи и фрукты.

***3.Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:***

а) мыть руки перед едой;

б) разговаривать во время приёма пищи;

в) на завтрак полезно есть каши;

г) перерыв между едой не  должен быть больше 3-х часов.

***4.Что бы ты съел на обед:***

а) борщ;

б) салат «Оливье»;

в) копчёное мясо;

г) компот;

д) пюре с котлетой;

е) кефир.

***5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:***

а) творог;

б) сосиску;

в) омлет;

г) жареную курицу;

д) простоквашу;

е) запеканку;

ж) щи.

з) пельмени.

***6.Весной очень полезно есть:***

а) мясо;

б) рыбу;

в) молочные продукты;

г) салаты из свежей зелени.

***7.Сколько должен выпивать в день человек****:*

а) 2-4 стакана;

б) 1-3 стакана;

в) 6-7 стаканов.

***8. Каждый день полезно есть****:*

а) мясо;

б) молочные продукты;

в) фрукты и овощи;

г) рыбу.

***9.Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион****:*

а) жирное мясо;

б) рыбу;

в) бобовые культуры.

***10. Перед контрольной работой лучше всего съесть****:*

а) кусочек шоколада;

б) бутерброд.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**1. Тест «Правильно ли вы питаетесь?»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Сколько раз в день Вы едите?** |
| https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u173528/t1555611849aa.gif | **1.**3-5 раз |
|  | **2.** 1-2 раза |
|  | **3.** 7-8 раз, сколько захочу. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **2.** | **Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?** |
|  | **1.** да, каждый день |
|  | **2.**  иногда не успеваю |
|  | **3.** не завтракаю. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **3.** | **Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?** |
|  | **1.**  булочку с компотом, |
|  | **2.**  сосиску, запеченную в тесте, |
|  | **3.**  кириешки или чипсы.  |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **4.** | **Едите ли Вы на ночь?** |
|  | **1.** стакан кефира или молока, |
|  | **2.** молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом), |
|  | **3.** мясо (колбасу) с гарниром. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **5.** | **Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?** |
|  | **1.** всегда, постоянно, |
|  | **2.**  редко, во вкусных салатах, |
|  | **3.** не употребляю. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **6.** | **Как часто на вашем столе бывают фрукты?** |
|  | **1.**  каждый день, |
|  | **2.**  2 – 3 раза в неделю, |
|  | **3.**  редко. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **7.** | **Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?** |
|  | **1.** всё употребляю ежедневно в небольшом количестве, |
|  | **2.** ем иногда, когда заставляют, |
|  | **3.**  лук и чеснок не ем никогда. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **8.** | **Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?** |
|  | **1.**  ежедневно, |
|  | **2.** 1- 2 раза в неделю, |
|  | **3.**  не употребляю. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **9.** | **Какой хлеб предпочитаете?** |
|  | **1.**   хлеб ржаной или с отрубями, |
|  | **2.**  серый хлеб, |
|  | **3.**  хлебобулочные изделия из муки в/с. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **10.** | **Рыбные блюда в рацион входят:** |
|  | **1.**  2 и более раз в неделю, |
|  | **2.**   1-2 раза в месяц, |
|  | **3.**  не употребляю. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **11.** | **Какие напитки вы предпочитаете?** |
|  | **1.**   сок, компот, кисель; |
|  | **2.**   чай, кофе; |
|  | **3.**   газированные. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **12.** | **В вашем рационе гарниры бывают:** |
|  | **1.**    из разных круп, |
|  | **2.**    в основном картофельное пюре, |
|  | **3.**    макаронные изделия. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **13.** | **Любите ли сладости?** |
|  | **1.**   все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно, |
|  | **2.**   пирожные, печенье, мороженое употребляю часто, |
|  | **3.**   могу сразу съесть 0,5 кг конфет. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **14.** | **Отдаёте чаще предпочтение:** |
|  | **1.**   постной, варёной или паровой пище, |
|  | **2.**  жареной и жирной пище, |
|  | **3.**   маринованной, копчёной. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **15.** | **Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?** |
|  | **1.**   да, |
|  | **2.**  нет. |

 |
|

|  |
| --- |
| **Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов,** полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.**29 – 44 балла.** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет! |

 |

 ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Викторина«Знатоки правильного питания»**

*Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.*

1. **«Народная мудрость».**
2. Нужно подобрать к первой половине пословицы её вторую половину и соединить линией**.**

|  |  |
| --- | --- |
| Лук | пища наша |
| Здоровому человеку | коли хлеба нет |
| Хлеб да вода - | от семи недуг |
| Щи да каша - | здоровая еда |
| Плох обед, | кладовая здоровья |
| Овощи- | любая пища вкусна |

**2.Викторина «Сказочная».**

Отгадай, о каких полезных продуктах идет речь в данных сказках.

1.Этот полезный и вкусный корнеплод тащили из грядки Дедка, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка… А вытащить его помогла Мышка! Что это за корнеплод? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Из этого растения, которое в молодом виде можно есть, потому что оно вкусное и в нём много витаминов. Из нее сплели рубашку в сказке «Дикие лебеди». \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Этот очень вкусный и полезный продукт белого цвета протекал вместо воды в реке с кисельными берегами в сказке «Гуси-лебеди». (Молоко)

4. Эти полезные и очень вкусные продукты грызла белка из «Сказки о царе Салтане» А.С. Пушкина. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. По наименованию этого зелёного овоща, в котором очень много полезных веществ, называлась река в стране, где жили маленькие весёлые человечки из сказки Н. Носова. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Этот полезный продукт хвостом разбила мышка, а дед и бабка не смогли? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в сказке «Золушка» в средство передвижения? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Что сбрасывала с саней лиса в сказке «Волк и лиса»? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.«Вкусный кроссворд».**

Вспомните, что называют «кладовой витаминов» и разгадайте кроссворд.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**Ягоды зеленые,А всеми хваленые.Вырастут с костямиИ висят кистями. … | **6.** Он круглый и красный,Как глаз светофора.Среди овощейНет сочней… |
| **2**.Яркий, сладкий, налитой,Весь в обложке золотой.Не с конфетной фабрики –Из далекой Африки.Сам на солнышко похожМожешь съесть меня, но толькоРаздели сперва на дольки … | **7.**Знают этот фрукт детишки,Любят есть его мартышки,Родом он из жарких странВ тропиках растет … |
| **3.** Под землей живет семья:Папа, мама, деток тьма.Покопай немножко:Под кустом ... | **8.** Он кусает, только вотЗубки есть, но где, же рот?От простуды нас избавил,И от гриппа нам помог,Горький доктор наш…. |
| **4.**Воду пьет – себя торопитИ растет, и листья копит.В середине кочерыжка.На столе не будет пусто,Если вырастешь … | **9.** На сучках висят шары,Посинели от жары. |
| **5.** А на этой грядкеВыросли загадки.В этой грядке Дед МорозПрячет летомКрасный нос.В землю спряталась плутовкаВитаминная… | **10.** Круглое, румяное,Я расту на ветке.Любят меня взрослыеИ маленькие детки. |

**4.«Алфавит здорового питания»**

**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

На каждую букву этих слов подберите слова, которые имеют отношение к здоровому питанию и здоровому образу жизни, и напишите в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**5.«Витаминный». Филворд «Овощи и фрукты».**

 В филворде вам необходимо будет найти как можно больше названий фруктов и овощей, закрасить их зелёным цветом.

1. **«Полезная, вредная еда».** Отметь полезные продукты и вычеркни вредные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Гречневая каша
 | * Торт
 | * Орехи
 |
| * Рыба
 | * Чеснок
 | * Мясо
 |
| * Яблоки
 | * Жареная картошка
 | * Йогурт
 |
| * Газировка
 | * Овсяная каша
 | * Салаты
 |
| * Кока-Кола
 | * Жвачка
 | * Хлеб
 |
| * Компот
 | * Чипсы
 | * Пирожное
 |
| * Морковь
 | * Кефир
 | * Лапша Доширак
 |
| * Чупа-чупс
 | * Огурцы
 | * Яйца
 |
| * Помидоры
 | * Молоко
 | * Сыр
 |
| * Беляши,

пирожки жареные | * Манная каша
 | * Колбаса (сосиски)
 |
| * Киндер-сюрприз
 | * Творог
 | * Шоколад
 |

**6.«Собери себе обед»**.

 Представьте себе, что вы можете сейчас заказать себе обед. Укажите, что вы бы выбрали.

**Меню**

Название блюд

* + Салат из капусты
	+ Салат «Оливье»
	+ Борщ
	+ Суп куриный с лапшой
	+ Котлеты с гарниром
	+ Чипсы картофельные
	+ Сосиски и сардельки
	+ Шашлык
	+ Компот из сухофруктов
	+ Кисель из смородины
	+ Сладкие газированные напитки.
	+ Шоколадный батончик
	+ Фрукты

**7.«Полезные советы».**

Задание: дать полезные советы по правильному питанию. За каждый правильный совет команде выдаётся 1 балл.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Правильные ответы.**

***Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.***

1. **«Народная мудрость».**

Лук от семи недуг.

Здоровому человеку любая пища вкусна.

Хлеб да вода – здоровая еда.

Щи да каша – пища наша.

Плох обед, коли хлеба нет.

Овощи – кладовая здоровья.

**2«Что укрепляет здоровье?»**

Слива, ананас, пирог, горох, груша, морковь, перец, рогалик, салат, печенье, лимон, огурец, батон, киви, сыр, апельсин, банан, ягода, вишня, брокколи, йогурт, фруктовый салат.

**3.Викторина «Сказочная».**

Репка, крапива, молоко, орешки, огуречная река, яйцо, яблоки, колобок, тыква, рыба.

**4.«Вкусный кроссворд».**

1.виноград 6. помидор

2. апельсин 7. Банан

3. картошка 8. чеснок

4. капуста 9. Сливы

5. морковка 10. Яблоко

Слово по вертикали: витаминчик.

**5.«Алфавит здорового питания».**

Помидор, персик, плов, паштет, печень, пшено, абрикос, арбуз, арахис, вишня, имбирь, инжир, изюм, икра, творог, треска, тыква, топинамбур, томат, виноград, рагу, рис, репа, ряженка, йогурт, лук, лосось, огурец, окунь, оливки, омлет, налим, напиток, нектарин, нектар, еда, ежевика

**6.«Полезная, вредная еда».**

Филворд. Морковь, груша, лук, дыня, кукуруза, клубника, манго, помидор,

капуста, апельсин, картофель, арбуз, яблоко, мандарин, гранат, виноград, огурец, лимон, черешня, банан, перец, ананас.

**7.«Полезная, вредная еда».**

Гречневая каша, рыба, яблоки, компот, морковь, помидоры, чеснок,

овсяная каша, кефир, огурцы, молоко, манная каша, творог, орехи, мясо, йогурт, салаты, хлеб, яйца, сыр.

**8.«Собери себе обед»**.

Салат, суп, котлеты, компот или кисель.