Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края

государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1»

Рассмотрено Утверждено Утверждаю

на методическом объединении воспитателей на педагогическом совете Директор школы-интерната

протокол № 3 от «28»12 2017 г. протокол № 4 от «29»12 2017 г. \_\_\_\_\_ Г.Н. Гузий

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_ А.Х. Челикиди

Дополнительная общеразвивающая интегрированная программа

эколого-биологической направленности

**«Разговор о правильном питании»**

Возрастной состав обучающихся: 7-11 лет.

Срок реализации: 3 года.

Режим работы: 1 час в неделю.

Ракитина Татьяна Ивановна,

воспитатель высшей квалификационной категории

город Железноводск

2017 год

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. (программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации).

Также Программа составлена на основе следующих документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации**».**
* Конвенция о правах ребенка.
* Концепция модернизации российского образования.
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС.

Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает ее четкую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определенной системы воспитания.

Потребности современного общества возлагают на школу задачи не только качественного обучения, но и воспитания человека высоконравственного, духовно богатого, способного адаптироваться к процессам, происходящим в современном мире.

В последние годы наблюдается нарастающая тенденция ухудшения состояния здоровья учащихся. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя». От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Самый главный путь к здоровью – предупреждение заболеваний, профилактика болезней. Здоровье, говорил русский ученый-физиолог И.П.Павлов, - это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь.

Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, привычек. Итак, здоровье - это одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Для того, чтобы быть здоровым, нужно иметь определенные знания, умения и навыки в области гигиены здорового образа жизни.

Одной из важнейших задач воспитания считается сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Одним из путей профилактики заболеваний, воспитания здорового образа жизни, формирования у учащихся собственной ответственности за свое здоровье является разработка программы «Разговор о правильном питании».

**Актуальность выбора программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что она ориентирована на детей младшего возраста, с учетом специфики их развития, физиологических и психических процессов, происходящих в детском организме. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым » (Жан-Жак Руссо).

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения должны быть полезны в повседневной жизни. Ребенок должен понимать - почему каждый день нужно есть фрукты, овощи, пить соки, молоко. Дети должны иметь представления о продуктах, в которых содержатся витамины. А ученик, во время дежурства по столовой или помогая маме на кухне, расставлять посуду на столе, может осваивать простейшие правила сервировки, то есть, получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, происходило формирование вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом. В наши дни роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Поэтому семейное воспитание дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Формирование культуры питания - это сотрудничество родителей и педагога. Поэтому очень важно эффективно взаимодействовать с родителями. Так как большинство детей пребывают в школе-интернате круглосуточно, в течение 5 дней, то предоставляется прекрасная возможность закреплять теоретические знания на практике. Будь то формирование гигиенических навыков, соблюдения правил и режима питания, так и полноценное пятиразовое питание.

Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы чипсов, газированных напитков, всевозможных сладостей формирует неправильный стереотип питания у детей.

Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях в рационе преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море - продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Поэтому, данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса, чувства уважения к народным традициям, к культуре своего и других народов средствами активной познавательной деятельности в области питания и здоровья.

**Цель программы**: Формирование у обучающихся основ культуры питания, как составной части здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:** - развитие у детей представления о взаимосвязи правильного  [питания](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%20%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2&qurl=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2F78%2F496%2F53644.php&c=14-1%3A242-2&r=5105695&frm=webhsm) и здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей;

- формирование и расширение знаний и интереса к истории своей страны, народным традициям, связанным с [питанием](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%20%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2&qurl=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2F78%2F496%2F53644.php&c=14-1%3A242-2&r=5105695&frm=webhsm).

**Воспитательные задачи:** - развитие представления о социокультурных аспектах [питания](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%20%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2&qurl=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2F78%2F496%2F53644.php&c=14-1%3A242-2&r=5105695&frm=webhsm);

- формирование знаний о правилах этикета, связанных с [питанием](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%20%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2&qurl=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2F78%2F496%2F53644.php&c=14-1%3A242-2&r=5105695&frm=webhsm), осознание того, что они являются неотъемлемой частью общей культуры человека.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

**-**развитие кругозора, интереса к проектной деятельности;

- воспитание самостоятельности, самоконтроля, творческих способностей.

**Социальные задачи:**

- соблюдение прав, охраны жизни и здоровья детей;

- формирование коммуникативности в созданной развивающей предметно – пространственной среде.

Программа  **«**Разговор о правильном питании» позволяет детям получить необходимый опыт эффективной социализации, освоить полезные навыки. В связи с тем, что большинство детей пребывают в школе-интернате круглосуточно, в течение 5 дней, то представляется прекрасная возможность закреплять теоретические знания на практике. Будь то формирование гигиенических навыков, соблюдения правил и режима питания, так и полноценное пятиразовое питание.

В практической деятельности обучение и воспитание идет под девизом: «правильное питание + двигательная активность = здоровье, сила, красота!»

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения должны быть полезны в повседневной жизни. Содержание программы носит игровой характер, развивает интерес к формированию ЗОЖ.

**Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены разнообразные формы: внеклассные занятия по правильному питанию, беседы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, совместная работа с родителями, конкурсы рисунков по теме, лепка, аппликация.

**Основные**: исследовательский, обьяснительно-иллюстративный,  практический, поисковый.

Время действия кружка: 1 час в неделю.

Количество занятий: 1 занятие в неделю.

Возраст детей:7 – 11 лет

**Прогнозируемые результаты:**

**-** Повышение уровня культуры гигиены при приеме пищи и воспитанности учащихся.

- Формирование привычки к здоровому образу жизни, умение адаптироваться в обществе.

- Представление о роли основных питательных веществ, для здорового развития организма.

- Знания о вреде переедания, о режиме питания, умение обезопасить себя от недоброкачественных продуктов в домашних условиях.

- Знание правил хранения основных продуктов в домашних условиях.

- Развитие творческих способностей и кругозора детей.

**Учащиеся должны знать:**

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни;

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять режим дня;

- выбирать полезные продукты;

- соблюдать правила питания.

**Темы разделов:**

1.Разнообразное питание. 2. Гигиена питания и приготовления пищи.

3. Этикет. 4.Рациональное питание.

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | | Теоретические занятия | Практические занятия |
| **I четверть** **8 часов** | | | | | |
| 1. | Знакомство с программой. Беседа. «Экскурсия в столовую» | 2 | | 1 | 1 |
| 2. | «Чистота – залог здоровья» - беседа. | 2 | | 1 | 1 |
| 3. | По страницам сказок. «Федорино горе»- чтение, сюжетно-ролевая игра. | 2 | | 1 | 1 |
| 4. | «Сад и огород» - аппликация. | 2 | |  | 2 |
| **II четверть 8 часов** | | | | | |
| 1. | «Уроки Мойдодыра» - Чтение, беседа, игра, практическая работа. | 3 | | 1 | 2 |
| 2. | «Соблюдение режима питания» - беседа, чтение «Полезные сказки от Бамки», «Почему нельзя есть на ходу?» | 2 | | 1 |  |
| 3. | «Рыбка по морю плыла и в кастрюлю угодила» - рисование. | 1 | |  | 1 |
|  |  |  | |  |  |
| 4. | «Овощи и фрукты – полезные продукты» - беседа, лепка. | | 2 |  | 1 |
| **III четверть 11 часов** | | | | | |
| 1. | «Всякому овощу – свое время» - беседа, аппликация. | | 2 | 1 | 1 |
| 2. | «Щи да каша – пища наша» - беседа, просмотр мультфильма, чтение Н.Носова «Мишкина каша. | | 3 | 2 | 1 |
| 3. | «Можно ли верить рекламе?» - беседа, экскурсия в продовольственный магазин. | | 2 |  | 2 |
| 4. | «Еда – средство общения» - беседа, чтение «Полезные сказки от Бамки» «Зачем кушать вместе?», чаепитие. | | 2 | 1 | 1 |
| 5. | «Изготовление книжки-самоделки «Витаминная азбука» - практическое занятие. | | 2 | 1 | 1 |
| **IV четверть 8 часов** | | | | | |
| 1. | «Ягоды и ядовитые растения» - беседа, аппликация. | | 2 | 1 | 1 |
| 2. | «Вкусные и полезные угощения» - беседа, рисование. | | 2 | 1 | 1 |
| 3. | «Овощной магазин» - сюжетно-ролевая игра. | | 1 |  | 1 |
| 4. | Итоговое занятие: «Изготовление плаката «Правила здорового питания» - беседа, практическое занятие. | | 3 | 1 | 2 |
|  | **Всего:** | | **35 часов** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование первого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата |
| **I четверть** | | |
| 1. | **Знакомство с программой.** |  |
| 2. | **Экскурсия в столовую.** |  |
| 3. | **«Чистота - залог здоровья» - беседа.** |  |
| 4. | **«Чистота - залог здоровья» - практическая работа.** |  |
| 5. | **По страницам сказки К.Чуковского «Федорино горе» - чтение.** |  |
| 6. | **По страницам сказки К.Чуковского «Федорино горе» - сюжетно-ролевая игра.** |  |
| 7. | **«Сад и огород» - беседа.** |  |
| 8. | **«Сад и огород» - аппликация.** |  |
| **II четверть** | | |
| 1. | **«Уроки Мойдодыра» - чтение, беседа.** |  |
| 2. | **«Уроки Мойдодыра» - сюжетно-ролевая игра.** |  |
| 3. | **«Уроки Мойдодыра» - практическая работа.** |  |
| 4. | **«Соблюдение режима питания» - беседа.** |  |
| 5. | «Соблюдение режима питания» - чтение «Полезные сказки от Бамки» «Почему нельзя есть на ходу». |  |
| 6. | «Рыбка по морю плыла и в кастрюлю угодила» - беседа, рисование. |  |
| 7. | «Овощи и фрукты – полезные продукты» - беседа. |  |
| 8. | «Овощи и фрукты – полезные продукты» - лепка. |  |
| **III четверть** | | |
| 1. | **«Всякому овощу – свое время» - беседа.** |  |
| 2. | **«Всякому овощу – свое время» - конкурс на лучший рассказ.** |  |
| 3. | «Щи да каша – пища наша» - беседа. |  |
| 4. | «Щи да каша – пища наша» - просмотр мультфильма. |  |
| 5. | «Щи да каша – пища наша» - чтение Н.Носов «Мишкина каша», беседа по содержанию. |  |
| 6. | «Можно ли верить рекламе?» - беседа. |  |
| 7. | «Можно ли верить рекламе?» - экскурсия в продовольственный магазин. |  |
| 8. | «Еда - средство общения» - беседа. |  |
| 9. | «Еда - средство общения» - «Полезные сказки от Бамки» «Зачем кушать вместе?», чаепитие. |  |
| 10. | «Изготовление книжки-самоделки «Витаминная азбука» - практическое занятие. |  |
| 11. | «Изготовление книжки-самоделки «Витаминная азбука» - практическое занятие. |  |
| **IV четверть** | | |
| 1. | «Ягоды и ядовитые растения» - беседа. |  |
| 2. | «Ягоды и ядовитые растения» - аппликация. |  |
| 3. | «Вкусные и полезные угощения» - беседа. |  |
| 4. | «Вкусные и полезные угощения» - чтение «Полезные сказки от Бамки» «Козни графа Рафинада», беседа по содержанию. |  |
| 5. | «Овощной магазин» - сюжетно-ролевая игра. |  |
| 6. | «Изготовление плаката «Правила здорового питания» - беседа. |  |
| 7. | «Изготовление плаката «Правила здорового питания» - практическое занятие (1 часть). |  |
| 8. | «Изготовление плаката «Правила здорового питания» - практическое занятие (2 часть). |  |

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  | | | | |
| **I четверть 8 часов** | | | | |
| **1.** | **«Что такое хорошо и что такое плохо?» - беседа, рисование, сюжетно-ролевая игра.** | **3** | **1** | **2** |
| **2.** | **«В гостях у тетушки Припасихи» - беседа, сюжетно-ролевая игра.** | **2** | **1** | **1** |
| **3.** | **«Столовый этикет» - беседа, праздничный стол, конкурс рисунков «Сервировка стола».** | **3** | **1** | **2** |
| **II четверть 8 часов** | | | | |
| **1.** | **«Традиционные блюда нашего края» - беседа, викторина.** | **2** | **1** | **1** |
| **2.** | **«Безопасность на кухне» - беседа, сюжетно-ролевая игра.** | **2** | **1** | **1** |
| **3.** | **«Испекли мы каравай» - беседа, составление и отгадывание кроссвордов.** | **2** | **1** | **1** |
| **4.** | **«Изготовление книжки-самоделки» - «Наши любимые блюда».** | **2** |  | **2** |
| **III четверть 11часов** | | | | |
| **1.** | **«Зачем мы едим?» - беседа, игра «Доскажи пословицу», изготовление плаката.** | 3 | 2 | 1 |
| **2.** | **«Вкусные традиции моей семьи» - беседа, конкурс рисунков, приготовление салата.** | **3** | **1** | **2** |
| **3.** | **«Составление меню для завтрака» - беседа, оформление плаката «Пора завтракать».** | **3** | **1** | **2** |
| **4.** | **«Чипполино и его друзья» - беседа, лепка.** | **2** | **1** | **1** |
| **IV четверть 8 часов** | | | | |
| **1.** | **«Основные правила здорового питания» - беседа, викторина.** | **2** | **1** | **1** |
| **2.** | **«Молочные продукты» - беседа, игра-соревнование, составление и отгадывание кроссвордов.** | **3** | **1** | **2** |
| **3.** | **«Правила поведения в гостях» - беседа.** | **1** | **1** |  |
| **4.** | **«Минеральная вода и ее лечебные свойства» - беседа.** | **1** | **1** |  |
| **5.** | **«Путешествие по улице Правильного питания».** | **1** |  | **1** |
|  | **Всего:** | **35 часов** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование второго года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата |
| **I четверть** | | |
| 1. | **«Что такое хорошо и что такое плохо?» - беседа.** |  |
| 2. | **«Что такое хорошо и что такое плохо?» - рисование.** |  |
| 3. | **«Что такое хорошо и что такое плохо?» - сюжетно-ролевая игра.** |  |
| 4. | «В гостях у тетушки Припасихи» - беседа. |  |
| 5. | «В гостях у тетушки Припасихи» - сюжетно-ролевая игра. |  |
| 6. | **«Столовый этикет» - беседа, праздничный стол, конкурс рисунков «Сервировка стола».** |  |
| **II четверть** | | |
| 1. | **«Традиционные блюда нашего края» - беседа.** |  |
| 2. | **«Традиционные блюда нашего края» - викторина.** |  |
| 3. | **«Безопасность на кухне» - беседа.** |  |
| 4. | **«Безопасность на кухне» - сюжетно-ролевая игра.** |  |
| 5. | **«Испекли мы каравай» - беседа.** |  |
| 6. | **«Испекли мы каравай» - составление и отгадывание кроссвордов.** |  |
| 7. | **«Изготовление книжки-самоделки» - «Наши любимые блюда».** |  |
| 8. | **«Изготовление книжки-самоделки» - «Наши любимые блюда».** |  |
| **III четверть** | | |
| 1. | **«Зачем мы едим?» - беседа.** |  |
| 2. | «Зачем мы едим?» - доскажи пословицу. |  |
| 3. | «Зачем мы едим?» - изготовление плаката. |  |
| 4. | **«Вкусные традиции моей семьи» - беседа.** |  |
| 5. | **«Вкусные традиции моей семьи» - конкурс рисунков.** |  |
| 6. | **«Вкусные традиции моей семьи» - приготовление салата.** |  |
| 7. | **«Составление меню для завтрака» - беседа.** |  |
| 8. | **«Составление меню для завтрака» - оформление плаката «Пора завтракать» (1 часть).** |  |
| 9. | **«Составление меню для завтрака» - оформление плаката «Пора завтракать» (2 часть).** |  |
| 10. | **«Чипполино и его друзья» - беседа.** |  |
| 11. | **«Чипполино и его друзья» - лепка.** |  |
| **IV четверть** | | |
| 1. | «Основные правила здорового питания» - беседа. |  |
| 2. | «Основные правила здорового питания» - викторина. |  |
| 3. | **«Молочные продукты» - беседа.** |  |
| 4. | **«Молочные продукты» - игра-соревнование.** |  |
| 5. | **«Молочные продукты» - составление и отгадывание кроссвордов.** |  |
| 6. | **«Правила поведения в гостях» - беседа.** |  |
| 7. | «Минеральная вода и ее лечебные свойства» - беседа. |  |
| 8. | **«Путешествие по улице Правильного питания».** |  |

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Теоретические занятия | | Практические занятия |
| **I четверть 8 часов** | | | | | |
| 1. | «Основные группы продуктов питания, которые надо употреблять в пищу» - беседа, игры, конкурсы, викторины, составление и отгадывание кроссвордов. | 4 | 2 | | 2 |
| 2. | «Овощи, ягоды, фрукты – очень полезные продукты» - беседа, аппликация. | 2 | 1 | | 1 |
| 3. | А. Барто «Медвежонок-невежа» - чтение, беседа о прочитанном. | 1 | 1 | |  |
| 4. | «Изготовление книжки-самоделки «Венок пословиц». | 1 |  | | 1 |
| **II четверть 8 часов** | | | | | |
| 1. | «Ценность разнообразных продуктов» - беседа, конкурсы, викторины, составление и отгадывание кроссвордов». | 3 | 1 | | 2 |
| 2. | «Значение жидкости для организма» - беседа. | 1 | 1 | |  |
| 3. | «Традиции питания в России» - беседа, сюжетно-ролевая игра. | 2 | 1 | | 1 |
| 4. | «Изготовление витаминного салата» - изучение рецептов, практическая работа. | 2 |  | | 2 |
| **III четверть 11часов** | | | | | |
| 1. | «Откуда хлеб на стол пришел?» - беседа, просмотр видео «Путешествие на хлебозавод», лепка. | 3 | 1 | | 2 |
| 2. | «Витаминная семейка» - беседа, поход в продуктовый магазин. | 2 | 1 | | 1 |
| 3. | «Молочные продукты» - беседа, викторина «Знатоки молока». | 2 | 1 | | 1 |
| 4. | «Обитатели моря» - беседа, конкурс рисунков, игры, викторины, кроссворды. | 3 | 1 | | 2 |
| 5. | «Путешествие «Посещение кафе». | 1 |  | | 1 |
| **IV четверть 8 часов** | | | | | |
| 1. | «Представление о вредных пищевых добавках» - беседа, исследование в каких продуктах есть вредные добавки? | 2 | 1 | | 1 |
| 2. | «Культура поведения за столом» - беседа, сюжетно-ролевая игра. | 2 | 1 | |  |
| 3. | «Кухни разных народов» - беседа. | 1 | 1 | |  |
| 4. | «Соль и сахар – вред и польза», «Жир плохой или хороший?» - беседа. | 1 | 1 | |  |
| 5. | «Здоровое питание – отменное настроение» - беседа, игры, конкурсы, викторины. | 2 | 1 | | 1 |
| **Календарно-тематическое планирование третьего года обучения** | | | | | |
| № п/п | Тема | | | Дата | |
| **I четверть** | | | | | |
| 1. | «Основные группы продуктов питания, которые надо употреблять в пищу» - беседа. | | |  | |
| 2. | «Основные группы продуктов питания, которые надо употреблять в пищу» - игры ,викторины. | | |  | |
| 3. | «Основные группы продуктов питания, которые надо употреблять в пищу» - конкурсы рисунков. | | |  | |
| 4. | «Основные группы продуктов питания, которые надо употреблять в пищу»-экскурсия в продовольственный магазин. | | |  | |
| 5. | «Овощи, ягоды, фрукты – очень полезные продукты» - беседа. | | |  | |
| 6. | «Овощи, ягоды, фрукты – очень полезные продукты» - аппликация. | | |  | |
| 7. | «А. Барто «Медвежонок невежа, чтение, беседа о прочитанном. | | |  | |
| 8. | «Изготовление книжки-самоделки «Венок пословиц». | | |  | |
| **II** **четверть** | | | | | |
| 1. | «Ценность разнообразных продуктов» - беседа. | | |  | |
| 2. | «Ценность разнообразных продуктов» - конкурсы. | | |  | |
| 3. | «Ценность разнообразных продуктов» - викторины, составление и отгадывание кроссвордов. | | |  | |
| 4. | «Значение жидкости для организма» - беседа. | | |  | |
| 5. | «Традиции питания в России» - беседа. | | |  | |
| 6. | «Традиции питания в России» - сюжетно-ролевая игра. | | |  | |
| 7. | «Изготовление витаминного салата» - выбор рецепта. | | |  | |
| 8. | «Изготовление витаминного салата» - практическая работа. | | |  | |
| **III четверть** | | | | | |
| 1. | «Откуда хлеб на стол пришел?» - беседа. | | |  | |
| 2. | «Откуда хлеб на стол пришел?» - просмотр видео «Путешествие на хлебзавод» | | |  | |
| 3. | «Откуда хлеб на стол пришел?» - лепка. | | |  | |
| 4. | «Витаминная семейка» - беседа. | | |  | |
| 5. | «Витаминная семейка» - поход в продуктовый магазин. | | |  | |
| 6. | «Молочные продукты» - беседа. | | |  | |
| 7. | «Молочные продукты» - викторина «Знатоки молока». | | |  | |
| 8. | «Обитатели моря» - беседа. | | |  | |
| 9. | «Обитатели моря» - конкурс рисунков. | | |  | |
| 10. | «Обитатели моря» - игры, викторины, кроссворды. | | |  | |
| 11. | «Путешествие «Посещение кафе. | | |  | |
| **IV четверть** | | | | | |
| 1. | «Представление о вредных пищевых добавках» - беседа. | | |  | |
| 2. | «Представление о вредных пищевых добавках» - исследование: в каких продуктах тесть добавки? | | |  | |
| 3. | «Культура поведения за столом» - беседа. | | |  | |
| 4. | «Культура поведения за столом» - сюжетно-ролевая игра. «Кухни разных народов» - беседа. | | |  | |
| 5. | «Кухни разных народов» - беседа. «Соль и сахар – вред и польза», «Жир плохой или хороший?» - беседа. | | |  | |
| 6. | Соль и сахар – вред и польза», «Жир плохой или хороший?» - беседа. | | |  | |
| 7. | «Здоровое питание – отменное настроение» - беседа. | | |  | |
| 8. | «Здоровое питание – отменное настроение» - игры, конкурсы, викторины. | | |  | |

**Список литературы для педагога:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79 с.

2. Безруких М.М., ФилипповаТ.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79 с.

3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома? М., 1990, 185 с.

4. Ладо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М.,1991, 190 с.

5. Сборник нормативных и методических материалов для организации внеурочной деятельности младщих школьников в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования. ГАОУ ДПО «Институт развития образования и социальных технологий Курган, 2011 – 128с., авторы-составители Ю.В. Панченко, И.В. Фалалеева. **Список литературы для детей:**

**Проект «Полезные сказки про еду от Бамки»: «Зачем ужинать вместе?», «Козни графа Рафинада», «Почему нельзя есть на ходу?»**

**Н. Носов «Мишкина каша».**

**К. Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр».**

**Русская народная сказка «Вершки и корешки».**

**Белорусская народная сказка «Легкий хлеб».**

**Русская народная сказка в обработке Л. Толстого «Молодильные яблоки».**

**А. Барто «Медвежонок Невежа».**

**Интернет-ресурсы:**

**bamka/ru>\***

[info@bamka.ru](mailto:info@bamka.ru)

<http://dfvrf.ru/bamka_story1/>

<http://www.food.websib/ru/>

[rgv@oblcit.ru](mailto:rgv@oblcit.ru)

**Ped-kopilka/ru**

**pedprospekt.ru**