

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т. В. Баршакова

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №8  
\_\_\_\_\_ Л.В. Бигеева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

**Рабочая общеобразовательная программа кружка  
«Разговор о правильном питании»**

*Рабочую программу составила  
Хомова Анастасия Алексеевна*

*2024 - 2025 учебный год*

**Программа кружка «Разговор о правильном питании» 4 б класс**

**Пояснительная записка.**

**Актуальность программы** заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – это то, на чем базируется здоровье и жизнь человека.

**Цель:** формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получение знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Задачи:**

*Воспитательные*

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания.

*Развивающие*

- Развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;
- Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

### **Отличительные особенности программы:**

Содержание программы кружка "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей и родителей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 9-10 лет.

Программа рассчитана на 34 ч (1 ч в неделю в течение года), включает в себя теоретический и практический материал.

#### **Формы занятий:**

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,
- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,
- соревнование.

#### **Ожидаемые результаты**

- приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
- сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

**личностные** – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

**метапредметные** – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

**познавательные** - формирование умения осуществлять поиск необходимой информации в учебнике и других источниках;

**коммуникативные** - развитие коммуникативных навыков у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

**регулятивные** - формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

**предметные** – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;

### **Содержание программы кружка**

- **Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час)**
  - Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.
- **Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)**
  - Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.
- **Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)**
  - Гигиена питания. Режим питания.
- **Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)**
  - Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.
- **Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)**
  - Ежедневное меню. О кашах.
- **Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)**
  - О хлебе и его качествах.

- **Тема 7. Время есть булочки (2 часа)**
- О пользе молока и молочных продуктов.
  
- **Тема 8. Пора ужинать (2 часа)**
- Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.
  
- **Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)**
- Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека
  
- **Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)**
- Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.
- Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
- **Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)**
- Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.
  
- **Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)**
- О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
  
- **Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4 часа)**
- Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод.
  
- **Тема 14. Каждому овощу своё время (4 часа)**

- Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.
- Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

### **Методическое обеспечение программы**

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, тетради для учащихся.

### **Материально-техническое оснащение программы**

Занятия проводятся в кабинете начальных классов.

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование;

**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

### Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», 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/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Всего часов
-------	------	--------------	-------------

1.		1. Знакомство с героями.	1
2.		1 Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»  2 «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»  3 Тест «Самые полезные продукты»	3
3		1 «Рациональное питание»  2 «На бабушкином дворе»  3 «Гигиена питания»  4 «Законы питания». К.И. Чуковский «Барабек»	4
4		1 Соблюдение режима питания  2 Типовой режим питания школьников.	2
5		1 Завтрак. «Вот это каша – пища наша»  2 Правила приготовления каши. Н.Н. Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	2
6		1 Обед «Соберём венок» Пословицы о хлебе.  2 О хлебе. «Секреты обеда»	2
7		1 Полдник. «Молочные реки»  2 «Это удивительное молоко.» «Знатоки молока»	2
8		1 Ужин. «Сколько ужинов бывает»	2

		2«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды	
9		1Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека 2«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму»	2
10		1Вода и её значение в жизни человека 2«Из чего готовят соки»	2
11		1Высококалорийные продукты для организма 2«Меню спортсмена»	2
12		1Разнообразное питание 2 Определение вкуса продуктов	2
13		1 Ягоды, фрукты. Их значение для организма 2 Витамины на столе 3 «Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты» 4 Пирамида питания	4
14		1Польза овощей. Русская народная сказка «Вершки и корешки» 2Собираем урожай. Игра соревнование. 3 Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде» 4Итоговое занятие «Праздник урожая», «Конкурс салатов, каш или бутербродов»	4
		Итого	34

