

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Крыловская основная общеобразовательная школа

---

Согласовано с педсоветом  
протокол № 1 от 30.08.2022г

«Утверждаю»

Директор школы: /И.В.Волчанская./  
Приказ № 89 от 30. 08. 2022г.

---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Здоровое питание»  
для 2 класса начальной школы  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Осыфляк Лариса Васильевна  
учитель истории

х.Крылов,2022

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Рабочая программа курса «**Здоровое питание**» составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12.12г. №273-Ф;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 (в ред. приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015 №1576);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.15 №08-1228 «Методические рекомендации по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Учебным планом МБОУ Крыловской оош на 2022-2023 учебный год.
- Годовым календарным графиком школы на 2022-2023 учебный год.

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» реализует социальное направление во внеурочной деятельности во 2 классе в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

### **Место курса в учебном плане**

Курс внеурочной деятельности «**Здоровое питание**» изучается на ступени начального образования во 2 классе в общем объёме 35 часов в год, по 1 часу в неделю. Данная рабочая программа предназначена для реализации в 2022-2023 уч. гг. в МБОУ Крыловской ООШ во 2 классе.

В соответствии с годовым календарным графиком учебного времени МБОУ Крыловской оош на 2022-23 учебный год и учетом праздничных дней курс «Здоровое питание» будет изучен за 33 ч.

## II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

**Образовательные задачи:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи:**

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

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

Данная система занятий 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.

Преимущество программы заключается в том, что её 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. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

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

	<p>сложные приборы (циркуль).</p> <p>6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.</p> <p>7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p>	<p>составлять простой план .</p> <p>5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p> <p>6. Находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях.</p> <p>7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы</p>	
--	--	--	--

### Формы и виды контроля

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

## IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа состоит из 4-х разделов:

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

### *Разнообразие питания (6 ч)*

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

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

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

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

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

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

## **V. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

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

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

## **Методические рекомендации**

Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в

которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование и разработана институтом возрастной физиологии РАО, спонсором программы является Компания Нестле Россия.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе обучения по данной программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей

## Материально-техническое обеспечение кружка «Разговор о правильном питании»

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>
1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
<b>Печатные пособия</b>
1. Красочные таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливания, спорте.
<b>Технические средства обучения</b>
1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска.
3. Компьютер

### Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.
12. <http://www.prav-pit.ru/>
13. <http://www.sipkro.ru/>



Раздел программы, кол-во часов	№ п/п	Тема занятия	Цель	Задачи	Основные понятия	Формы проведения	Методы, приёмы	Результат	Дата
<b>Разнообразие питания (6 часов)</b>									
	<b>1</b>	Вводное занятие. Важность правильного питания.	Познакомить учащихся с героями программы	Обогатить знания детей об основах рационального питания.	Правильное питание.	Анкетирование.	Беседа	Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья	02.09
	<b>2-3</b>	Если хочешь быть здоров.	Сформировать представление о важности правильного питания	Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.	Правила этикета: знакомство. Характеристики героев: внешний вид, характер, особенности поведения	Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка .	Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам»	Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы.	09.09 16.09
	<b>4-6</b>	Самые полезные продукты.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека; научить выбирать полезные	Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах,	Продукты, блюда, здоровье	Игросоревнование, инсценирование «Сказки про репку»	Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровал	Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека.	23.09 30.09 07.10

			продукты.	которые нужно есть иногда Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.			ЬЩИКИ»		
<b>Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)</b>	<b>7-9</b>	Как правильно питаться.	Сформировать представление об основных принципах гигиены питания	Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения. Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием.	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение, конкурс стихов	Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки»  Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться»	Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид.	14.10 21.10 11.11

	<b>10-11</b>	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.	Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Режим дня, выбор рациона питания, здоровое питание.	Соревнование, тестирование, игра.	Игра «Помоги Кате», работа с пословицами и, демонстрация «Удивительные превращения пирожка»  Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».	Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	18.11 25.11
	<b>12-14</b>	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака, формировать представление	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербарием и крупами, ручной труд – детское лото	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята»  Игры «Пословицы запутались»,	Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	02.12 09.12 16.12

				о каше как полезном и вкусном блюде			«Знатоки», «Сложные слова»		
<b>Рацион питания, продукты питания (18 часов)</b>	<b>15-17</b>	В гостях у молока	Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов	Формировать представление о роли молочных продуктов для здоровья человека	Правильное питание, молочные блюда, меню	Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд	Инсценирование песни	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов	23.12 13.01 20.01
	<b>18-20</b>	Плох обед, если хлеба нет.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Конкурс пословиц, пение песен, игра.	Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом»  Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка»	Получение представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.	27.01 03.02 10.02
	<b>21</b>	Мы за чаем не скучаем	Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с историей чая, с чайной	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить	Жажда, здоровье, напитки.	Беседа. Практическое занятие – чайная церемония	Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая»,	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления	17.02

			церемонией	представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.			«Самый вкусный чай», «Заварим чай»	о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.	
	<b>22-23</b>	Поешь рыбки – будут ноги прытки	Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд	Формировать представления о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов	Меню, здоровье, рыбные блюда	Игровая программа	Разнообразие рыб на земле  Выступление повара Кипрачёвой А. С. Конкурс загадок, чтение стихотворений, Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве»	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной рыбных блюд	03.03  10.03
	<b>24-25</b>	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о значении молока и молочных продуктах.	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о продуктах и блюдах,	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс-викторина, игра-демонстрация.	Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости»  Викторина «Знатоки	Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения	17.03  24.03

				которые могут быть включены в меню полдника			молока», игра-демонстрация «Это удивительно е молоко»	молока и молочных продуктах.	
	26	Пора ужинать	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню	Практическая работа - меню для ужина , игра.	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?»  Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?»	Формирование представления об ужине как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе.	07.04
	27-28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в	Витамины, фрукты, овощи	Практическое занятие – выращивание зелени. Игра	Дидактическая игра «Морские продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике.  Игры «Отгадай	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной пищи и витаминов.	14.04 21.04

				рацион питания растительной пищи.			название», «Отгадай мелодию»		
	<b>29</b>	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Жажда, здоровье, напитки.	Беседа. Практическое занятие – приготовление витаминных напитков.	Исследование состояния воды, приготовление морсов.	Формирование представления о роли воды для организма человека.  Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.	28.04
	<b>30</b>	Каждому овощу свое время.	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	Развивать представление о пользе фруктов и овощей, формировать представление о сезонных фруктах и овощах.	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов	Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин»  Конкурс стихов и загадок.	Получение представления о пользе фруктов и овощей, формирование представления о сезонных фруктах и овощах.	05.05
	<b>31</b>	Где найти витамины	Познакомить детей со значением	Формировать представление о роли	Овощи, фрукты,	Беседа, игра.	Игры «Отгадай	Получение представлений о значении	12.05

		весной	витаминов и минеральных веществ в жизни человека	витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	витамины, здоровье		название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории»	витаминов и минеральных веществ в жизни человека	
	32	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание, здоровый образ жизни.	Беседа, игра.	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»	Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	19.05
	33	Праздник	Закрепить	Обобщить знания о	Питание,	Конкурс	Дегустация праздничны	Получение знаний о	26.05



<p><b>Итоговое занятие (1ч)</b></p>		<p>урожая</p>	<p>полученные знания о законах здорового питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.</p>	<p>правильном питании, расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.</p>	<p>здоровье, блюда</p>	<p>салатов и праздничных блюд. Концертная программа.</p>	<p>х блюд. Инсценировка, пение песен, чтение стихов</p>	<p>правильном питании, расширение представления о наиболее полезных продуктах и блюдах.</p>	
-------------------------------------	--	---------------	---	--	------------------------	--	---	---	--

## ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Приложение 2

### ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

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

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

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

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

#### Динамическая игра «Поезд»

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

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

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

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

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

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

### «Помоги Кубику или Бусинке»

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

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

### Доскажи пословицу

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

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### Игра «Знатоки»

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

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

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

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

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

Все это также может оцениваться жюри.

### **Игра «Поварята»**

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

### **Венок из пословиц**

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

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

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

Отметь правильный ответ.

Благодарим за сотрудничество.

1. Всегда ли ты ешь горячий завтрак дома перед уходом в школу?
  - да
  - нет
2. Ешь ли ты ежедневно обед, который включает в себя горячее первое блюдо?
  - да
  - нет
3. Всегда ли ты моешь руки перед едой?
  - да
  - нет
4. Сколько раз в день ты кушаешь?
  - 3 раза
  - 4 раза

Спасибо за участие!

Анкета для родителей.

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

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты  
Благодарим за понимание и сотрудничество.**

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?
  - да
  - нет

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

- да

- нет

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

- да

-нет

4. Сервируете ли Вы стол?

- да

-нет

Спасибо за участие!





