

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области»

«Согласовано.»

Зам. Директора по ВР

 Т. Н. Панкова

08.09. 2023 г.

«Утверждаю.»

Директор МОУ СОШ № 12

 М. И. Туровская

приказ № 416 от 15.09.23г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**секции «Разговор о правильном питании»**

1 класс

**2023 - 2024 учебный год**

## **Цель кружка «Разговор о правильном питании»**

Сформировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

1. Научить детей основам рационального питания;
2. Познакомить детей с полезными продуктами;
3. Способствовать развитию заботы о своем здоровье;
4. Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
5. Способствовать развитию уважительного отношения к традициям питания в семье;
6. Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

### **Планируемые результаты освоения курса**

1. Организация рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.
2. Знание значения для здоровья правильного питания.
3. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
4. Выполнение санитарно-гигиенических требований.
5. Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
6. Организация правильного питания учащихся в школе.
7. Привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.
8. Дети смогут ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
9. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
10. Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### **Содержание программы**

раскрывается на основе изучения тем разделов, практических действий.

1. Роль здорового правильного питания в жизни человека.
2. Практическая направленность программы в усвоении знаний и переходов от умения и навыкам в жизненной ситуации.
3. Прогностическая оценка и самооценка: - Для чего мне нужны знания о правильном питании? Как в будущем это поможет нам?
4. Влияние самого человека на организацию правильного питания в семье.
5. Формирование здорового образа жизни и его пропаганда в кругу семьи, друзей, соседей.
6. Нормы организации питания строю по схеме Потребность – мотив – действия.

**Тематическое планирование кружка**  
**«Разговор о правильном питании»**

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1. Разнообразие питания. (2ч.)	Знакомство с программой кружка. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты (7ч.)	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания. (4ч.)	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания. (2ч.)	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Фаст-фуд (3ч.)	Вред наносимый продуктами быстрого приготовления и фаст фудом.	Рассмотрение упаковок продуктов фаст фуда.
6. Витамины, которые нас окружают (2ч.)	Витаминный состав зелени, значение для человека. Знакомство с растениями сада, состав плодов и значение клетчатки.	
7. Разнообразие каш (2ч.)	Беседа «Из чего варят кашу».	Игры, конкурсы, викторины.
7. Завтрак (3ч.)	Различные варианты завтрака.	Составление меню завтрака. Конкурс рисунков завтрака.
8. Роль хлеба в питании детей (1ч.)	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы.
9. Роль кисломолочных продуктов в питании. (2ч.)	Молоко польза или вред, продукты содержащие кисломолочные бифидо- и лактобактерии.	
10. Роль обеда в жизни человека. (7ч)	Познакомиться с разнообразием меню обеда и его ролью в дневном рационе человека.	Составление меню обеда.
10. Подведение итогов работы.(1ч.)		Творческий отчет вместе с родителями.
<b>36 часов</b>		

**Календарно-тематическое планирование кружка  
«Разговор о правильном питании»  
1-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	1	6.09	
2	Экскурсия в столовую. Изучение недельного меню столовой.	1	13.09	
3	Питание в семье	1	20.09	
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	27.09	
5	Полезные продукты	1	4.10	
6	Выбираем правильно овощи и фрукты.	1	11.10	
7	Польза или вред: конфеты и мучное?	1	18.10	
8	Практическая работа. Оформление дневника	1	25.10	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты». Квест.	1	31.10	
10	Правила питания.	1	8.11	
11	Гигиена питания.	1	15.11	
12	Работа с дневником правильного питания.	1	22.11	
13	Практическое занятие «Законы питания». Оформление памяток правильного питания.	1	29.11	
14-15	Режим питания школьника.	2	6.12 13.12	
16	Удивительное превращение пирожка.	1	20.12	
17-18	Что такое фаст-фуд?	2	27.12 29.12	
19	Чем кормит нас огород? Зелень на столе.	1	10.01	
20	Чем кормит нас сад?	1	24.01	
21	Из чего варят кашу.	1	31.01	
22	Каша – сила наша!	1	7.02	
23	Разнообразие каш для завтрака.	1	14.02	
24	Составление меню для завтрака.	1	21.02	
25	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	28.02	
26	«Плох обед, если хлеба нет»	1	7.03	
27-28	Молоко и кисломолочные друзья.	2	14.03 21.03	
29	Составление меню обеда.	1	28.03	
30	Секреты обеда.	1	4.04	
31	Практическая работа «Советы Хозяйочки».	1	11.04	
32	Брейн-Ринг	1	18.04	
33	Проведения «Праздника хлеба»	1	25.04	
34-35	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	2	2.05 16.05	
36	Подведение итогов.	1	23.05	

## Список литературы

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. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладо 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

## Список литературы для детей

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254 с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с.
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.