

**Программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

I. Цель программы: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

II. Аннотация о содержательных ценностях программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

В рамках реализации Всероссийского проекта «Содействие формированию культуры здорового питания школьников «Путь к здоровью через правильное питание» в МБОУ «Тюрлеминская СОШ» Козловского муниципального округа Чувашской Республики реализуется программа «Разговор о правильном питании» для младших школьников. Важность этого курса для детей подчёркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности по ФГОС и рассчитанного на проведение 1 часа в неделю.

Каждый из нас очень хочет, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми.

Поэтому очень важно с раннего детства научить детей заботиться о своем здоровье.

Но как этого достичь?

На сайте www.prav-pit.ru программа «Разговор о правильном питании» дает ответ на этот вопрос учителям, родителям и детям.

Работа по реализации программы "Разговор о правильном питании" представлена на основе учебно-методического комплекта программы "Разговор о правильном питании", разработанного специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования и методического пособия "Разговор о правильном питании" авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой. В комплект входят методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для школьников, плакаты, информационный материал для родителей.

При работе в основном используются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, что наиболее соответствует возрастным особенностям младших школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Кроме того, дидактические игры формируют у детей навыки учебного сотрудничества, развивают творческие способности, умение работать самостоятельно, индивидуально и в группах, способствуют развитию психических процессов. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников.

В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Особую радость детям приносит такая творческая работа, которая поощряется яркими и забавными наклейками, которые находятся в рабочей тетради. Дети приклеивают улыбки за правильно выполненную работу, используют нужные наклейки при выполнении заданий. Демонстрация детских творческих работ создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду.

Для дополнительной работы у этой программы в Интернет ресурсе есть сайт www.prav-pit.ru («Разговор о правильном питании»). С помощью методических материалов программы «Разговор о правильном питании» организую обучение правильному питанию в своем классе.

В своей работе по внеурочной деятельности «Разговор о правильном и здоровом питании», провожу кулинарные онлайн – уроки, которые демонстрируются на сайте программы «Разговор о правильном питании».

Мы с ребятами участвовали в конкурсе юных кулинаров. Участвуя в конкурсе фотографий « Кулинарной студии», получили подарок от ООО «Нестле Правильное питание» набор кухонных принадлежностей, который состоит из фартука, бандана и кружки с логотипом.



На сайте также можно найти образовательные игры, видео-минутки, которые помогают школьникам больше узнать о правильном питании и здоровом образе жизни и научат заботиться о своем здоровье!

Учителям предложены

1. Методические материалы

С помощью методических материалов программы «Разговор о правильном питании» мы сможем эффективно и легко организовать обучение правильному питанию в своем классе.

Программа состоит из 3 модулей для разных возрастных групп:

- Разговор о здоровье и правильном питании (1-2 класс);
- Две недели в лагере здоровья (3 класс);
- Формула правильного питания (4 класс).

2.Электронный конструктор — электронная версия учебных материалов для школьников. Он позволит нам подготовить презентацию или раздаточный материал для занятия по любой из тем программы.

3.Дополнительные материалы

-Видео

Каждое видео (продолжительность не более одной минуты со сказочными мультяшками) начинается с вопроса и ответ заканчивается поучительной пословицей.

№	Названия видео	Вопросы	Ответы
1.	Ни дня без тренировки!	Хочешь быть сильным, быстрым и ловким? Занимайся спортом каждый день	Будь настойчив, и скоро все увидят, чему ты научился!
2.	Подвижные игры – это здорово!	Занимайся спортом вместе с друзьями! Это так здорово!	Двигайся и играй с друзьями каждый день!
3.	Больше разнообразия – больше удовольствия!	На свете столько разных овощей на любой вкус!	Терпеть не можешь брокколи? Предложи родителям попробовать что –нибудь новенькое
4.	Не зевай!	Замечал ли ты, что если мало пить, быстрее устаёшь и совсем нет сил?	Не забывай пить воду в течение всего дня
5.	Готовим всей семьёй!	Готовь вместе с родителями. Это весело и интересно!	Еда, приготовленная своими руками, самая вкусная. Особенно овощи и фрукты!
6.	Вместе веселее!	Вкусно поесть в кругу семьи – что может быть лучше?	Вкусная еда, тёплое общение, забота и

			внимание. Вот что значит настоящий семейный обед
7.	Больше овощей – больше здоровья!	Чем больше, тем лучше?	Если ты любишь хорошо поесть, ешь больше овощей и фруктов
8.	Вода один из самых полезных напитков	Вода - один из самых полезных напитков на земле	Чаше выбирай воду, чтобы утолить жажду в течение дня

- Видео Интересно узнать!

1.	Домашний огород
2.	Принцесса клубничка
3.	Полезное знакомство
4.	Весёлые фруктовые рожки
5.	Фруктовая радуга
6.	Воинственный апельсин
7.	Весёлые перцы
8.	Одноглазый фруктоед

- Презентации уроков

Презентации и конспекты уроков по всем темам программы помогут нам сократить время подготовки к занятиям, а дополнительные материалы и интерактивные задания позволят еще больше заинтересовать детей.

Презентации

№ занятия	Тема
1.	Здравствуй, дорогой друг!
2.	Если хочешь быть здоров
3.	Самые полезные продукты
4.	Удивительные превращения пирожка
5.	Кто жить умеет по часам
6.	Вместе весело гулять!
7.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной
8.	Плох обед, если хлеба нет
9.	Время есть булочки

4.Методическая библиотека

Предлагаются методические разработки коллег. Они помогут нам при подготовке к занятиям по всем темам программы.

5.Конкурсы и образовательные игры

Конкурсы и образовательные игры помогут школьникам больше узнать о правильном питании и здоровом образе жизни и научат заботиться о своем здоровье!

- Обучающая игра «Формула правильного питания»

Задания и викторины, размещенные здесь, помогут всем участникам программы убедиться в том, что правильное питание - это не только здорово, но и здорово!

- Тесты раздела «Две недели в лагере здоровья»

Тесты помогут школьникам, изучающих модуль «Две недели в лагере здоровья» проверить свои знания о правильном питании и здоровом образе жизни. За правильные ответы получают Диплом Знатока правильного питания.

6.Веселые разминки

Во время или после занятий можно проводить веселые разминки продолжительностью не больше полтора минуты.

1. «Лягушка и цапля»
2. Гимнастика для детей
3. Стрр- _ааа-шный тигр
4. Тарам-парам-па-парам
5. Веселый танец
6. Классная разминка
7. Танцуют все!

7.Научные опыты

1. Витаминные краски
2. Почему нужно мыть руки?
3. И вновь – о пользе молока
4. Готовим всей семьей
5. Вместе веселее
6. Больше овощей – больше здоровья
7. Вода один из самых полезных напитков

8. Онлайн – Кулинарная студия

На сайте программы проводятся **кулинарные уроки**.

Мы с ребятами учимся готовить вкусные и полезные блюда – салаты, десерты, овощные бутерброды. Ребята также одновременно освоят секреты сервировки стола и оформления еды.

1. Пиратская флотилия
2. Блюдо для «секретных агентов»
3. Кармашек с овощами
4. Египетская пирамида
5. Банановый колобок
6. Десерт «Один дома»
7. Десерт «Один дома»
8. Сеньор – помидор
9. Классное блюдо «Сэндвич с куриным салатом»
10. Накрываем новогодний стол «Сладкий десерт из тыквы и яблока»
11. Канапе
12. Новогодняя сказка «Лилии в снегу»
13. Блюдо для мамы

9.Чувашская кухня

Готовим вместе с семьей дома

- 1.Ййва (колобок)
2. Пашалу (толстые лепешки)
- 3.Икерчё (блины)
- 4.Хуран кукли (вареники)

Мы привлекаем на занятия и родителей. Детям очень нравятся готовить дома вместе с родителями. Для таких занятий я выбрала темы из чувашской кухни. Они уже готовое приносят в школу и защищают работы. После таких занятий дети за круглым столом пьют чай.

**III. Календарно – тематическое планирование
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

(включая кулинарные онлайн – уроки (выделены жирным шрифтом) и уроки чувашской кухни (выделены жирным шрифтом и курсивом))

В начале занятий включается видео – минутки.

В конце занятий – веселые разминки

1-й год обучения

№	Содержание	Теория	Практика
1-2	Если хочешь быть здоров.	Знакомство с программой. Беседа. Тема ЗОЖ в работах художников	Экскурсия в столовую. Работа по картинам
3-4	Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры.
5	Урок – игра «Полезное и неполезное»		Урок - игра
6-7	Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
8	Полезное знакомство (кулинарный урок)	Овощи и фрукты на столе	Украшения на столе
9-10	Удивительные превращения пирожка.	Соленое тесто	Демонстрация удивительного превращения пирожка (из соленого теста)
11	Плакаты с важными правилами		На А-4 -плакаты
12	Конкурс рисунков «Овощи и фрукты на столе»		Выставка работ
13-14	Кто жить умеет по часам. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест.
15	Вместе весело гулять Чувашские народные игры		Подвижные игры на свежем воздухе Разучивание игр
16	<u>Готовим вместе с семьей. Икерчё (блины)</u>	Чувашская кухня	
17	Завтрак	Каким он должен быть?	Составление меню
18-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
20	Манная каша	Из какой крупы варят манную кашу?	Исследовательская работа
21-22	Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион	Игры, викторины, конкурсы.

	Плох обед, если хлеба нет	питания	
23-24	Обед.	Каким он должен быть?	Составление меню обеда.
25	Экскурсия в школьную столовую		10-дневное меню
26	Выступление по группам о здоровом питании		Разучивание стихов, песен
27-28	Путешествие в город Здоровейск		Урок - игра
29	Фруктовая радуга (кулинарный урок)	Витамины в фруктах	
30	Подведение итогов работы		

2-й год обучения

	Содержание	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2-3	Время есть булочки		
4	Готовим вместе с семьей. Булочки	Булочки к чаю	Булочки разные по форме
5-6	Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
7	Воинственный апельсин (кулинарный урок)	Для чего пьем соки?	Получение сока
8-9	Пора ужинать Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
10	Весёлые старты		На свежем воздухе
11-12	Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
13	Мои любимые продукты и блюда (Из домашней кухни)		Составление таблицы
14-15	На вкус и цвет товарищей нет Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарищей нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
	Конкурс рисунков «Картофель – второй хлеб»	Беседа	Выставка работ
16	«Египетская пирамида» кулинарный урок	(из груши)	Украшение на стол
17-18	Как утолить жажду Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
19-20	Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть,	Работа в тетрадях,

		чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
21-22	Что помогает быть сильным и ловким	Чувашские подвижные игры	
23-24	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время.
25	<u>Готовим вместе с семьей. Домашний напиток</u>	Свежемороженные ягоды	Напитки из ягод
26-27	КВН «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
28	Семейное творческое содружество детей и взрослых.		«Папа, мама, я – здоровая семья» Праздник здоровья
29	Одноглазый фруктоед (кулинарный урок)	Фрукты – круглый год на столе	Украшение на стол
30-31	Работа с дневником	Работа в рабочих тетрадях	
32	Подведение итогов		

3-й год обучения

	Содержание	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2	Из чего состоит наша пища Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3	Разноцветный стол	Как можно красиво положить салфетки?	Сервировка стола
4-5	Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню.
6	Банановый колобок	Польза творога	Десерт
7-8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров	Закаливание	«Солнышко лучистое» разучивание песни с движениями. Тест на сайте
9	<u>Готовим всей семьей. Йава (Колобок)</u>	Тема кулинарии в чувашских сказках	
10-11	Где и как готовят пищу. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
12-13	В ожидании гостей	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
14	Блюдо для мамы (кулинарный урок)		Мини торт «8 марта»

15-16	Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
17-18	Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки».
19	Праздник «Хлеб всему голова».	Значение хлеба	
20-21	Лесные богатства	Почему нужно беречь лесные богатства	Игра по станциям
22-23	Составление кулинарной книги	Книга. Обложка. Страница	Творческая работа
24	Вода и другие полезные напитки	Почему нужно беречь воду.	Соки, воды, напитки
25	<u>Готовим вместе с семьей. Хуран кукли (Вареники)</u>	Начинки	
26-27	«Почему вредны Кока – кола, жевачка, чипсы, которые очень мы любим»	Почему вредны?	Исследовательская работа
28-29	Рыбные продукты	Что можно приготовить из рыбы	Викторина « В гостях у Нептуна»
30	Необычное путешествие	Кулинарные традиции в семье	
31	Олимпиада здоровья		Урок - игра
32	Подведение итогов		

4-й год обучения

	Содержание	Теория	Практика
1	Вводное занятие Здоровье – это здорово	Повторение правил питания	Ролевые игры
2	Витамины на грядке (кулинарный урок)	Витамины в овощах	Шашлычок из овощей
3	Что можно есть в походе	Меню на день	Экскурсия
4-5	Окружающая среда и здоровье	Забота о здоровье	Экология и я
6	Продукты разные нужны – блюда разные важны	Источники белка, углеводов и жиров. Витамины	Проектная работа
7	Сеньор – помидор (кулинарный урок)	Украшения на стол	Божья коровка Альфред из помидоров
8-9	Энергия пищи	Калорийность	Работа в тетрадях
10	Где и как мы едим	Правила питания	Поход на природу
11-12	Кулинарное путешествие по России	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
13	Ты – покупатель	Продукты питания	Экскурсия в магазин
14	Национальное блюдо	Знакомство с	Творческая работа

	Чувашии	национальными блюдами Чувашии	«Кулинарная книга»
15	Украшаем новогодний стол (кулинарный урок)		Снеговик и елочка
16	Ты готовишь себе и друзьям	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	Сервировка стола
17-18	Кухни разных народов <u>Пашалу (толстые лепешки)</u>	Кулинарные праздники	Масленица, Новый год
19-20	Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
21	Накрываем праздничный стол. Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом».	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
22-23	Кулинарная история	Как готовили и питались чуваши?	Вучах, кáвайт, кáмака
24	<u>Готовим вместе с семьей Пўремеч (ватрушки)</u>	Начинки – творог и картофель	Защита работы
25-26	Проект «Я за здоровое и правильное питание»	Проект. Защита.	Выполнение проектов Подбор литературы. Оформление проектов.
27	Как питались на Руси и в России	Традиционные чувашские блюда	Ѕамах яшки (клецки), тинкеле (толокно), уйран, турăх
28	Классное блюдо (кулинарный урок)		Тарталетки с начинкой
29-31	Необычное кулинарное путешествие	Кулинарные музеи, кулинария в живописи, кулинарная тема в музыке, кулинарная тема в литературе	Экскурсия в кафе – бар
32	Подведение итогов работы за круглым столом		

Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», безусловно, интересна и полезна для учащихся. Она даёт им возможность не только узнать что-то новое, но и самим принять активное участие в заботе о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдать основные правила рационального питания.

IV. Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании./ Методическое пособие для учителя – М.: Нестле 2021.
1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие для учителя – М.: Нестле 2020.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о здоровье и правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников.1 часть – М.:Нестле, 2020.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников.2 часть – М.:Нестле, 2022.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула правильного питания./ Рабочая тетрадь для школьников.3 часть – М.:Нестле, 2021
6. Скворцов М.И., Культура родного края.1часть – Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1995.
7. Антипова З.Л., Алексеев В.Н. Блюда чувашской кухни – Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 2010.
8. Сайт программы «Разговор о правильном питании» - <https://www.prav-pit.ru/>