

**Отдел образования администрации Петровского района  
МБОУ Избердеевская средней общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза В.В.Кораблина**

**Материалы регионального этапа межрегионального конкурса  
методических разработок по программе  
«Разговор о правильном питании»**

Автор:  
Куприкова Елена Вячеславовна,  
учитель начальных классов

## **Краткое описание работы по программе**

Введение курса «Разговор о правильном питании» в образовательный процесс оправдано необходимостью донести до учащихся понятие связи здоровья и правильного питания, научить детей питаться рационально, тем самым способствовать сохранению их здоровья.

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО с использованием материалов программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева).

**1.1. Цель программы:** формирование у школьников основ рационального питания и осознанного понимания связи правильного питания и здоровья.

### **Задачи:**

- формирование у младших школьников знаний о правильном и полноценном питании, роли питания в обеспечении здоровья, формирование стремления к укреплению своего здоровья;
- освоение детьми навыков рационального и здорового питания;
- формирование представления о культуре питания как одной из составляющих общей культуры;
- знакомство детей с традициями и культурой питания русского и других народов, воспитание чувства уважения к культуре разных народов;
- привлечение родителей к совместной с детьми творческой деятельности в вопросах формирования правильного отношения к питанию.

**1.2.** Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для учащихся 1-4 классов с учётом возрастных особенностей младших школьников.

Каждая ступень программы (класса) имеет законченный цикл и является логическим продолжением предыдущей. Таким образом, обеспечивается преемственность обучения в течение 4 лет.

Программа каждой ступени имеет 5 разделов: «Питание и здоровье», «Гигиена и режим питания», «Рациональное питание», «Культура питания», «Традиции в питании». При переходе на новую ступень усложняется и углубляется содержание разделов.

**1.3.** Программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на 4 года обучения (135 ч.): 1 год обучения – 33 часа, 2-4 год обучения – по 34 часа. Занятия проводятся один раз в неделю по одному учебному часу. Длительность учебного часа составляет 45 минут. Занятия проходят во второй половине дня после обеда и отдыха детей.

**1.4.** Курс имеет интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в процессе обучения. В реализации курса используются следующие формы работы:

- фронтальная работа (беседа, рассказ, чтение, тестирование, анкетирование);
- работа в группах, парах (различные виды игр, дискуссии, кейсы, кластеры);
- индивидуальная работа (ответы на вопросы, выполнение творческих заданий, иллюстрирование). Учебные занятия проходят в форме устных журналов, дискуссий, занятий-путешествий, практикумов, виртуальных экскурсий, занятий-игр и т.д.

**1.5.** Роль школы и учителя в процессе формирования здорового образа питания неоспорима. В то же время, включение родителей в этот процесс даёт надежду на достижение положительных практических результатов. В программе курса предусмотрены задания для совместной работы родителей и детей. Родители принимают участие в подготовке и проведении мероприятий. Вопросы здорового питания включены в тематику родительских собраний.

**1.6.** В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» у учащихся сформировалось устойчивое понимание связи правильного питания и здоровья. Дети имеют представление о правилах рационального

питания, о полезных и неполезных продуктах, о группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах, о необходимости соблюдения гигиены питания, о культуре и традициях питания. Полученные знания помогают детям ориентироваться в продуктовом ассортименте, делать осознанный выбор полезных продуктов. Школьники получили навыки этикета питания.

### **1.7. Список литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017,72 с.
2. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 2017,185 с.
3. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций».
4. Ладодо К. С. Продукты и блюда в детском питании. М.,2018,190с
5. Похлёбкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2017, 350 с.
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2016, 400 с .

### **Интернет – источники**

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru).

[www.tiuu.ru](http://www.tiuu.ru)

<https://infourok.ru>

<https://mega-talant.com>

<https://miin.ru/blog/znachenie-pitaniya>

[https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT\\_ID=14660](https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=14660)

## **2. Календарно-тематическое планирование 4 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1	07.09	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	занятие-игра	анкетирование
<b>I</b>		<b>Питание и здоровье</b>	<b>6</b>		

2	14.09	Если хочешь быть здоров. Здоровое питание	1	устный журнал	тестирование
3	21.09	Питание детей и взрослых	1	тематическое занятие	опрос
4	28.09	Питание школьника	1	занятие-игра	конкурс
5	05.10	Продукты: полезные и не очень	1	путешествие	выставка
6	12.10	Почему нельзя переедать?	1	дискуссия	опрос
7	19.10	Дневник здорового питания	1	занятие-практикум	тренинг
<b>II</b>		<b>Гигиена и режим питания</b>	<b>4</b>		
8	26.10	Руки мой перед едой!	1	устный журнал	опрос
9	02.11	Режим дня и режим питания	1	занятие-игра	конкурс
10	09.11	Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу!	1	диспут	выставка
11	16.11	Еда и отдых	1	виртуальная экскурсия	конкурс
<b>III</b>		<b>Рациональное питание</b>	<b>14</b>		
12	23.11	Основа питания. Белки, жиры и углеводы	1	тематическое занятие	опрос

13	07.12	Белки растительные и животные	1	устный журнал	опрос
14	14.12	Полезные и вредные жиры. Рыба и другие морепродукты.	1	занятие-путешествие	выставка
15	21.12	Витамины для здоровья. Овощи, фрукты, ягоды	1	занятие-игра	конкурс
16	28.12	Микроэлементы. Что это такое?	1	тематическое занятие	опрос
17	18.01	Вода и другие жидкости	1	исследование	отчёт
18	25.01	Молоко и молочные продукты	1	экскурсия	конкурс
19	01.02	Слава хлебу на столе	1	тематическое занятие	творческие задания
20	08.02	Первые и вторые блюда	1	тематическое занятие	опрос
21	15.02	Правильный десерт	1	занятие-игра	конкурс
22	22.02	Несочетаемые продукты	1	исследование	отчёт
23	01.03	Что поесть «на скорую руку» без вреда для здоровья.	1	дискуссия	выставка
24- 25	15.03 22.03	Работа над проектом «Азбука правильного питания»	2	практическое занятие	консультирование
26	29.03	Защита проектов	1	конкурс проектов	защита

<b>IV</b>		<b>Культура питания</b>	<b>3</b>		
27	05.04	Когда я ем, я глух и нем. Правила поведения за столом	1	занятие-игра	тренинг
28	12.04	Сервировка стола	1	практикум	выставка
29	19.04	Правила культуры питания	1	викторина	опрос
<b>V</b>		<b>Традиции в питании</b>	<b>4</b>		
30	26.04	Любимые блюда моей семьи	1	занятие-игра	выставка
31	03.05	Традиции. Праздничные блюда и блюда на каждый день	1	устный журнал	опрос
32	10.05	Традиционное питание в культуре разных народов	1	занятие-путешествие	конкурс
33	17.05	«Кулинарное путешествие по России»	1	виртуальная экскурсия	тестирование
<b>34</b>	24.05	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	занятие-игра	зачёт