**Рабочая программа по кружку**

**«Разговор о правильном питании»**

Составила:

 учитель II квалификационной категории

 Панина Бибигуль Тлевкобыловна

**Пояснительная записка.**

 Рабочая программа кружка «Разговор о правильном питании» составлена для 3 класса на основе «Программы о правильном питании», М.: издательство «Нестле» «Олма-пресс», 2007 год. Допущено министерством образования Российской Федерации.

 Обучение ведется по рабочей тетради «Разговор о правильном питании»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2008.

 Данная программа направленна на формирование у детей культуры здорового образа жизни, и на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье.

 Всего 34 часа, 1 час в неделю.

**Цель:**

 Формирование у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

* Сформировать у младших школьников основы рационального питания;
* Воспитать у детей культуру здоровья;
* Воспитать осознания детьми здоровья как человеческой ценности.

**При составлении рабочей программы кружка использовалась методическая литература:**

1. Обухова Л. А.,Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие.-М.: ТЦ «Сфера», 2001.
2. Ю. П. Климович Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/-Волгоград: Учитель, 2007.
3. Безруких М. М.,Филиппова Т.А.,Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2007.

Тематическое планирование

кружка «Разговор о правильном питании»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема занятия | Цель занятия | Дата | Примечание |
| 1 | Давайте познакомимся! | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты. |  | Игры. |
| 2 | Из чего состоит наша пища. | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. |  | Игра-инсценировка. |
| 3 | Самые полезные продукты. | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. |  | Соревнование. Тест. |
| 4 | Игра «Меню сказочных героев». | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Различных вариантах завтрака. |  | Игры. Соревнования. |
| 5 | Что нужно есть в разное время года. | Познакомить детей с разнообразием овощей. Их значением для организма. |  | Игры, рисунки. |
| 6 |  В гостях у тетушки Припасихи. | Продолжать знакомство с разнообразием овощей. Их полезными свойствами. |  | Игры. Кроссворд. |
| 7 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Объяснить от чего зависит здоровье человека. |  | Игры. |
| 8 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. |  | Конкурс-викторина «Пирожки». |
| 9 | Где и как готовят пищу? | Закрепление знаний. |  | Игры. |
| 10 | Конкурс кроссвордов. Название кухонных приборов и посуды. | Познакомить детей с кухонными приборами и посудой. |  |  |
| 11 | Как правильно накрыть стол. | Знакомство с традиционными русскими блюдами. |  |  |
| 12 | Конкурс «Салфеточка» | Познакомить детей со значением салфетки. |  |  |
| 13 | Молоко и молочные продукты. | Познакомить детей с вариантами полдника. Дать представление о значении молока и молочных продуктов. |  | Рисунки. |
| 14 | Молочное меню. | Закрепить полученные знания. |  | Составление меню. |
| 15 | Это удивительное молоко. | Закрепить полученные знания о законах здорового питания. |  |  |
| 16 | Блюда из зерна. | Закрепление знаний учащихся. |  |  |
| 17 | Конкурс «Венок из пословиц» о продуктах из зерна. | Закрепление знаний учащихся. |  |  |
| 18 | Какую пищу можно найти в лесу? | Продолжать знакомство с разнообразием ягод, их значением для организма. |  | Игра-инсцинировка. |
| 19 | Грибы. | Научить различать съедобные и несъедобные грибы. |  |  |
| 20 | Фиточай | Объяснить значение фиточая для жизни человека. |  |  |
| 21 | «Мой любимый фрукт» | Закрепить знания о полезных свойствах фруктов. |  | Лепка, сочинение сказки. |
| 22 | Русская еда. | Знакомство с традиционными русскими блюдами. |  |  |
| 23 | Знакомство с героями «Улицы Сезам» | Познакомить учащихся с героями «Улицы Сезам» |  | Раскрасить героев.  |
| 24 | Питание- необходимое условие для жизни человека. | Объяснить значение питания для жизни человека. |  |  |
| 25-26 | Здоровая пища для всей семьи. | Закрепление знаний. |  | Составление меню. |
| 27 | Бутербродная страна. | Научить различать бутерброды полезные и вредные для здоровья человека. |  |  |
| 28 | Конкурс «Забавных бутербродов». | Закрепить знания о полезных бутербродах. |  |  |
| 29-30 | Весенние витаминные салаты. | Научить готовить витаминные салаты. |  | Приготовление. |
| 31 | Кто из гостей ведет себя не правильно? |  |  |  |
| 32 | Формирование культуры трапезы. |  |  |  |
| 33 | Морковь-«Лакомство гномов». |  |  |  |
| 34 | Что можно найти в тарелке щей? |  |  |  |

Всего: 34 часа.

Учебно-методическая литература:

1. Обухова Л. А.,Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие.-М.: ТЦ «Сфера», 2001.
2. Ю. П. Климович Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/-Волгоград: Учитель, 2007.
3. Безруких М. М.,Филиппова Т.А.,Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2007.