

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Разговор о правильном питании».

Название курса: *«Программа о правильном питании»*

Авторы курса: *специалисты Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании Nestle.*

Учебник-тетрадь: *«Разговор о правильном питании» - Nestle, Олма - пресс, М., 2004*

Авторы учебника: *Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.*

Цель курса – осознание детьми здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи курса:

1. Сформировать у младших школьников основы рационального питания.
2. Воспитывать культуру здоровья.
3. Сплотить родителей в заботе о сохранении здоровья детей.

Количество часов по программе: 15 ч.

Количество часов по плану: 34 ч.

При составлении тематического планирования использована дополнительная литература:

- Д.З. Шибкова. Наука быть здоровым.
- К.С. Ладодо. Продукты и блюда в детском питании.
- В.В. Волина. Естествознание.
- Дж. Тэтчел, Дж. Веллс. Твоё питание и здоровье.
- В.В. Поляков. Основы безопасности жизнедеятельности.
- Силаева К.В. Солёное тесто. Украшения. Сувениры. Поделки. – «Эксмо», 2002
- Журналы «Педсовет»

Тематическое планирование занятий дополнительного образования «Разговор о правильном питании» в 1А классе по программе Безруких М.М., Филипповой Т.А. Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании» на 2008 – 2009 учебный год (из расчета 1 часа в неделю) учителя Поповой Татьяны Владимировны.

Дата	№	Тема занятия.	Дидактический материал, оборудование.	Практическая работа
05.09.-10.09.05	1	Вводное занятие. Знакомство с героями учебника.	Иллюстрации персонажей.	
12.09.-17.09.	2	Если хочешь быть здоров.		Тест «Самые полезные продукты».
19.09.-24.09.	3	Самые полезные продукты.	Илл. продуктов.	Сюжетно-ролевая игра «Магазин».
26.09.-01.10.	4	Самые полезные продукты.		
03.10.-08.10.	5	Как правильно есть.	Стих. Чуковского «Барабек».	
10.10.-15.10.	6	Как правильно есть.		Реклама жевательной резинки.
17.10.-22.10.	7	Удивительные превращения пирожка.	Табл. «Органы желудочно-кишечного тракта».	Тест
24.10.-29.10.	8	Зачем нужно соблюдать режим питания.	Циферблат часов, илл. продуктов.	Составление режима питания.
31.10.-05.11.	9	Из чего варят каши?	Виды круп, отр. из произведений о кашах.	Игра «Поварята».
14.11.-19.11.	10	Из чего варят каши?		Изготовление аппликации из круп.
21.11.-26.11.	11	Как сделать кашу вкусной?		
28.11.-03.12.	12	Фольклорный праздник «Каша».	«Педсовет», 2002, №3	
05.12.-10.12.	13	Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл.		
13.12.-17.12.	14	Плох обед, если хлеба нет.		
19.12.-24.12.	15	Конкурс «Ай да пекари» .	Силаева, с.41-48	Изготовление муляжей хлебобулочных изделий из солёного теста.
09.01.-14.01.06	16	Игра «Прогулка по улице Сезам».		
16.01.-21.01.	17	Полдник. Время есть булочки.	Стих. Д. Хармса «Очень вкусный пирог».	
23.01.-28.01.	18	Викторина «Знатоки молока».	Продукты для конкурса дегустаторов. Кроссворд, Аз песни «Далеко-далеко» (маски).	Опыты по определению жирности, отделению белка от сыворотки.
30.01.-04.02.	19	Обобщающий урок.	Стихи, загадки, рисунки.	Изготовление стенгазеты «Чудо молоко».
06.02.-11.02.	20	Пора ужинать.	Модель часов, илл. блюд.	Игра-демонстрация «Бутерброд».
13.02.-18.02.	21	На вкус и цвет товарищей нет.	Илл. для игры «Приготовь блюдо».	Практикум «Определи вкус».
20.02.-25.02.	22	Музыкальное занятие «Приятного аппетита!».		Игра «Угадай мелодию».

27.02.-04.03.	23	Изготовление песенника «Приятного аппетита!».		
06.03.-11.03.	24	Что такое жажда?	См. конспект «Одна вода».	Игра «Посещение музея воды».
13.03.-18.03.	25	Если хочется пить...		Игра «Праздник чая».
20.03.-25.03.	26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		Составление рациона.
03.04.-08.04.	27	Где найти витамины весной?	Беседа со школьным врачом.	
10.04.-15.04.	28	Ролевая игра «Вкусные истории».		
17.04.-22.04.	29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.		Игра «На приёме у врача».
24.04.-29.04.	30	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».	Ж. «Педсовет» - 2003, №4	
03.05.-06.05.	31	Всякому овощу – своё время.		
08.05.-13.05.	32	Конкурс рекламы овощей.		Составление «Витаминной азбуки».
15.05.-20.05.	33	Инсценировка сказки «Вершки и корешки».	Маски.	
22.05.-25.05.	34	День рождения Зелибобы. (заключительная игра)		