

**ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
кружка «Разговор о правильном питании»**

**Косицыной Марины Викторовны,
учителя начальных классов высшей квалификационной категории**

**Программа рассчитана на 4 года обучения
для учащихся 7-10 лет (1-4 классы)**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» для учащихся 7-10 лет составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания в современной школе. Данная программа способствует формированию у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается тенденция к увеличению количества детей имеющих различные проблемы со здоровьем, как показывают обобщенные данные последних лет на этапе поступления в школу, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данная проблема требует от образовательного учреждения целенаправленной работы по формированию у детей основ здорового образа жизни, начиная с младшего школьного возраста и обеспечение мотивации к этому.

Особенностью программы является то, что на различных этапах ее реализации в деятельность кружка (проекты, участие в конкурсах, праздниках) активно вовлекаются семьи учащихся.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой, так как содержание программы базируется на российских кулинарных традициях. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Содержание и структура программы обеспечивают возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Развивающий потенциал программы обеспечивает ее педагогическую целесообразность

Цель программы: воспитание у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа «Разговор о правильном питании» опирается на следующие **принципы**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- учет возрастных особенностей;

- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания и состоит из трех модулей:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - первый год обучения.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - второй год обучения.

3 модуль: «Формула правильного питания» - третий и четвертый год обучения.

Программа «Разговор о правильном питании» рассчитан на 4 года обучения (с 1 по 4 класс) по одному часу в неделю: первый год обучения -35 часов, второй год обучения – 36 часов, третий год обучения – 36 часов, четвертый год обучения – 36 часов (всего 147 часов).

Результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Одним из результатов освоения учащимися программы «Разговор о правильном питании» является присвоение младшими школьниками следующей системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Бережное отношение к среде обитания, природе, а также переживание чувства красоты, гармонии, совершенства, сохранение и приумножение её богатств.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Содержание программы первого года обучения

1 модуль "Разговор о правильном питании" (35 часов)

- разнообразие питания (11 часов):
 1. "Самые полезные продукты",
 2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
 3. "Где найти витамины весной",
 4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
 5. "Каждому овощу свое время";
- гигиена питания (2 часа)

"Как правильно есть";
- режим питания (2 часа):

"Удивительные превращения пирожка";
- рацион питания (17 часов):
 1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
 2. "Плох обед, если хлеба нет",
 3. "Полдник. Время есть булочки",
 4. "Пора ужинать",
 5. "Если хочется пить";

- культура питания (3 часа):
 1. "На вкус и цвет товарищей нет",
 2. "День рождения Зелибобы".

Содержание программы второго года обучения

2 модуль "Две недели в лагере здоровья" (36 часов)

- разнообразие питания (9 часов):
 1. "Из чего состоит наша пища",
 2. "Что нужно есть в разное время года",
 3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";
- гигиена питания и приготовление пищи (5 часов):
 1. "Где и как готовят пищу",
 2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";
- этикет (5 часов):
 1. "Как правильно накрыть стол",
 2. "Как правильно вести себя за столом";
- рацион питания (13 часов):
 1. "Молоко и молочные продукты",
 2. "Блюда из зерна",
 3. "Какую пищу можно найти в лесу",
 4. "Что и как приготовить из рыбы",
 5. "Дары моря";
- традиции и культура питания (4 часа):
"Кулинарное путешествие по России".

Содержание программы третьего и четвертого года обучения

3 модуль "Формула правильного питания" (72 часа)

- рациональное питание как часть здорового образа жизни (13 часов):
 1. "Здоровье - это здорово";
 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны";
- режим питания (10 часов):
"Режим питания";
- адекватность питания (9 часов):
"Энергия пищи";
- гигиена питания и приготовление пищи (9 часов):
 1. "Где и как мы едим",
 2. "Ты готовишь себе и друзьям";
- потребительская культура (3 часа):
"Ты - покупатель";
- традиции и культура питания (24 часа):
 1. "Кухни разных народов",
 2. "Кулинарное путешествие",
 3. "Как питались на Руси и в России",
 4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для изучения содержания каждого модуля используется учебно-методический комплект, включающий тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Тематическое планирование первого года обучения

I модуль

(35 часов из расчёта 1 час в неделю)

| № | Наименование разделов и тем | Содержание занятия | Формы работы | Кол-во часов | |
|--------|-----------------------------|--|---|--------------|----------|
| | | | | Теория | Практика |
| 1 2 | Если хочешь быть здоров. | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание. | 1 | 1 |
| 3 4 | Самые полезные продукты. | Научить детей выбирать самые полезные продукты. | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. | 1 | 1 |

| | | | | | |
|----------|--|---|--|---|---|
| 5 6 | Всякому овощу – своё время. | Познакомить детей с разнообразием овощей | Праздник урожая. | 1 | 1 |
| 7 8 | Как правильно есть. | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. | 1 | 1 |
| 9 10 | Удивительные превращения пирожка | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». | 1 | 1 |
| 11 12 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» | 1 | 1 |
| 13 14 | Плох обед, если хлеба нет. | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. | 1 | 1 |
| 15 16 | Время есть булочки. | Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» | 1 | 1 |
| 17 18 | Пора ужинать. | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. | 1 | 1 |
| 19 20 | На вкус и цвет товарищей нет. | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические | Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей | | 2 |

| | | | | | |
|----------------|--|---|---|----|----|
| | | навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице. | | |
| 21 22 | Как утолить жажду. | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. | 1 | 1 |
| 23 24 25 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. | 2 | 1 |
| 26 27 28 | Где найти витамины весной? | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия | 2 | 1 |
| 29 30 31 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» | 2 | 1 |
| 32 33 | Всякому фрукту – своё время | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод | Праздник урожая. | 1 | 1 |
| 34 35 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет | 1 | 1 |
| | Всего: | | | 18 | 17 |
| | Итого: | | | 35 | |

Тематическое планирование второго года обучения

I I модуль

(36 часов из расчёта 1 час в неделю)

| № | Наименование разделов и тем | Содержание занятия | Формы работы | Кол-во часов | |
|---|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------|
| | | | | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | Обобщить уже имеющиеся у детей | Беседа, конкурс загадок, игра «Что?» | 1 | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|---|---|
| 2 | Давайте познакомимся! | знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы. | Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой. | 1 | |
| 3 | Из чего состоит наша пища. | Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; | Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание. | 1 | |
| 4 | Дневник здоровья Пищевая тарелка | формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. | | | |
| 5 | Что нужно есть в разное время года. | Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания | Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток» | | 1 |

| | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|---|
| | | своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. | | | |
| 6 7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения. | Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании. | 1 | 1 |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | | | 1 | |
| 9 | « Пищевая тарелка» спортсмена | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта. | Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд). | 1 | |
| 10 11 12 | Где и как готовят пищу. | | | 1 | 2 |
| 13 | Как правильно накрыть стол. | Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом | | 1 |

| | | | | | |
|----------------|---|--|--|---|---|
| | | сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | Конкурс «Салфеточка» | | |
| 14 | Как правильно накрыть стол (практикум) | Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; | Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование «Это удивительное молоко» | | 1 |
| 15 16 | Молоко и молочные продукты. | расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. | | 1 | 1 |
| 17 | Кто работает на ферме? | Расширить представление детей о профессиях | Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина | 1 | |
| 18 19 20 | Блюда из зерна. | Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. | Отгадывание загадок Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц», Викторина Исценирование. | 1 | 2 |
| 21 22 23 | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес | Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить | Игра « Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» | 1 | 2 |

| | | | | | |
|----------------------|--|--|---|---|---|
| | | представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. | Экскурсия в лес | | |
| 24 25 | Что и как приготовить из рыбы. | Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе. | Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок | 1 | 1 |
| 26 27 | Дары моря. | Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. | Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа | 1 | 1 |
| 28 29 30 31 | Кулинарное путешествие по России | Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа | 1 | 3 |
| 32 33 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, | Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове» | 1 | 1 |

| | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|--|--|----|----|
| | | которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | | | |
| 34 35 36 | Как правильно вести себя за столом. | Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве» | 1 | 2 |
| | Всего: | | | 16 | 20 |
| | Итого: | | | 36 | |

Тематическое планирование третьего и четвертого года обучения

III модуль (72 часа из расчёта 1 час в неделю)

| № | Наименование разделов и тем | Содержание занятия | Формы работы | Кол-во часов | |
|---|---|---|--|--------------|----------|
| | | | | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; | Анкетирование родителей | 1 | |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик | формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Цветик - семицветик практическая работа | | 1 |
| 3 | От каких факторов зависит наше здоровье? | Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших | Практическая работа «Древо здоровья» | | 1 |

| | | | | | |
|--------|---|--|--|---|---|
| | | человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | | | |
| 4 | Черты характера и здоровье | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека; | Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке» | 1 | |
| 5 | Привычки и здоровье | | | 1 | |
| 6 7 | Мой ЗОЖ | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; | Тестирование Игра – путешествие «Лесной тропой» | 1 | 1 |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» | Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, | Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания» | | 1 |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание | функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, | Тест «Самые полезные продукты» Конкурс загадок Творческая работа | | 1 |

| | | | | | |
|----------|--|--|--|---|---|
| 10 | «Белковый круг» | какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания | Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа | | 1 |
| 11 | « Жировой круг» | как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. | Пословицы и поговорки о правильном питании. | 1 | |
| 12 | Мой рацион питания «Минеральный круг» | Представление о роли минеральных веществ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания | Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться» | 1 | |
| 13 | Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников | Пищевые вещества Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания | Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья | | 1 |
| 14 | Режим питания. «Пищевая тарелка» | формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье | Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории» | 1 | |
| 15 16 | Витамины и минеральные вещества | Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном | Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп» | 1 | 1 |

| | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|
| | | условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. | | | |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. | Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки) | 1 | |
| 18 19 20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?» | знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья | Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?» | 1 | 2 |
| 21 22 | Роль пищевых волокон на организм человека | Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; | Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом» | 1 | 1 |
| 23 24 | Где и как мы едим | Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о | Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» | 1 | 1 |

| | | | | | |
|----------|---------------------------------------|--|---|---|---|
| | | предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы. | Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу» | | |
| 25 | «Фаст фуды» | Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать; | Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фаст фуды» | 1 | |
| 26 27 | Где и как мы едим. Правила гигиены | навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. | Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») | 1 | 1 |
| 28 29 | Меню для похода | Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес | Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй» | 1 | 1 |

| | | | | | |
|-------|---|--|---|---|---|
| | | к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе | | | |
| 30 | Ты - покупатель | дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» | | 1 |
| 31 | Срок хранения продуктов | разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта | Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект | | 1 |
| 32 | Пищевые отравления, их предупреждение | | Экскурсия в поликлинику | | 1 |
| 33 | Ты - покупатель Права потребителя | умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Анкетирование родителей Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование | 1 | |
| 34 | Ты - покупатель Правила вежливости | | | | 1 |
| 35-36 | Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни | развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости | Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках» | 1 | 1 |

| | | | | | |
|----------------|---|---|--|--|---|
| | | разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. | | | |
| 37-38 | «У печи галок не считают» | Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности | Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия | | 2 |
| 39 | Помогаем взрослым на кухне | освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека | Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста) | 1 | |
| 40 | Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками | | | | 1 |
| 41 42 43 | Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками | | | КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета) | 1 |

| | | | | | |
|----------|--|--|---|---|---|
| 44 45 | Кухни разных народов | информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; | Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята» Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки» Игра «Какие овощи выросли в огороде» | 1 | 1 |
| 46 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов; | Конкурс «Самый оригинальный овощной салат» | 1 | |
| 47 | Традиционные блюда Японии и Норвегии | знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания | Праздник «Каждому овощу – свое время» Игра-эстафета «Собираем овощи» | | 1 |
| 48 | Блюда жителей Крайнего Севера | развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков | Ярмарки полезных продуктов Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны» Старинный рецепт | 1 | |
| 49 | Традиционные блюда России | | | | 1 |
| 50 | Традиционные блюда Кавказа | | | 1 | |
| 51 | Традиционные блюда Кубани | | | 1 | |
| 52 | «Календарь» кулинарных праздников | | | 1 | |
| 53 | Кухни разных народов праздник | | | | 1 |
| 54 | Кулинарная история. Как питались наши предки? | | | 1 | |
| 55 56 | Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | Мини – проект «Здоровое питание» | 2 | |
| 57 | Кулинарные традиции Древнего Египта | расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность | Путешествие – практикум Выставка «Уголок крестьянской избы», | | 1 |
| 58 | Кулинарные | | | 1 | |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|---|
| | традиции Древней Греции | возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; | кроссворд «Трактир «Здоровье» Игра «Знатоки» Встречи с интересными людьми Праздник чая Сказки современной кухни | | | |
| 59 | Кулинарные традиции Древнего Рима | сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности | | 1 | | |
| 60 | Правила гостеприимства средневековья | ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; | | | 1 | |
| 61 62 | Как питались на Руси | познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); | | 1 | 1 | |
| 63 | Традиционные напитки на Руси | способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. | | | 1 | |
| 64 65 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов | развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности | | 1 | 1 | |
| 66 | «Мелодии, посвящённые каше» | | | 1 | | |
| 67 68 | «Продукты танцуют» | | | 1 | 1 | |
| 69 70 | Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания» | Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное | | Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект «Секреты здорового питания» | 1 | 1 |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|---|----|
| | | здоровье ,развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей | | | |
| 71 | Сахар его польза и вред | Взаимосвязь здоровья и потребления сахара | Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика» | | 1 |
| 72 | Путешествие по «Аппетитной стране» | формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности | Игра – путешествие Сказки современной кухни | 1 | |
| | Всего: | | | 3 | 36 |
| | Итого: | | | | 72 |

Литература для учителя:

1. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2012.
2. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2012.
3. Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2012.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Литература для учащихся:

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2009.

Наглядный материал:

1. гербарии;
2. продукты питания;
3. столовые приборы, бытовые приборы для кухни;
4. изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Техническое оснащение:

1. Мультимедийное оборудование;
2. интерактивная доска;
3. компьютер.