

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ВАСИЛЬЕВКА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.А.НИКОНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

методическим объединением
начальных классов
Протокол № 1 от
«15» августа 2022 года
руководитель МО «Малыш»
_____ /Макарьева Л.Г./

УТВЕРЖДАЮ

к использованию в
образовательном учреждении
«16» августа 2022 года
директор ГБОУ СОШ с.
Васильевка
_____ /С.В.Хопова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Программа "Разговор о правильном питании"

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» 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), «Примерной программы по окружающему миру» (М.: «Просвещение», 2010), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010). В соответствии с «Программой о правильном питании»: в 1-4 классах на изучении курса отводится по 7 часов в год в каждом классе на уроках «Окружающий мир», в 5 - 6 классе по 7 часов в год в каждом классе на уроках «Технология», которые проводятся за счёт структурирования учебного материала программ «Окружающий мир» и «Технология»

Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- развитие представлений о правильном питании
- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника и школьника 5- 11-го классов решены задачи:

- осознание важности образования и воспитания правильного питания,
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся

осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально- научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Общая характеристика программы

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1-11 классов.

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

УМК программы «Разговор о правильном питании » включает:

Рабочие тетради (3) для учащихся:

«Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 7 занятий)

«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс по 7 занятий)

«Формула правильного питания» для детей 12-17 лет (5-11 класс по 7 занятий)

Методические пособия для педагогов (3)

Буклеты для родителей

Плакаты

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;

с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;

с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Часть 3 «Формула правильного питания» для детей 5-11-х классов.

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идеи заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные **методы и формы обучения** с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при

освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

III. Место программы в учебном плане

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в каждом классе (1-11 классы) отводится по 7 ч в год. Программа рассчитана на 42 ч.

IV. Ценностные ориентиры содержания программы

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

V. Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно- смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

VI. Тематическое планирование (Приложение 1)

VII. Литература:

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. «Примерная программа по окружающему миру» М.: «Просвещение», 2010.
5. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
6. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
7. «Примерная программа по технологии» Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2010.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	Если хочешь быть здоров	<i>Познакомить</i> учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.	формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания	Урок-игра	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	- знать героев программы; - уметь называть полезные продукты	- <i>характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
2	Самые полезные продукты	<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	- знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	- <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия

			ответственно относиться к своему здоровью и питанию					по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;
3	Как правильно есть	<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены питания	развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания»	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	-знать правила гигиены питания; - уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;	- <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке
4	Удивительные превращения пирожка	<i>Дать представление</i> о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	формировать представление о роли регулярности питания для здоровья; формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест.	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	
5	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<i>Сформировать</i> у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	

		меню, различных вариантах завтрака	расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде					
6	Плох обед, если хлеба нет	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Урок – представление (театрализованый)	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	Знать о ежедневном рационе питания школьника	
7	Полдник. Время есть булочки	- <i>познакомить</i> детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню формировать представление о продуктах и	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс-викторина «Знатоки молока»	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	Знать о пользе молока и молочных продуктах;	

			блюдах, которые могут быть включены в меню полдника					
2 класс								
8	Пора ужинать	<i>-формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания</i>	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню	Урок-практикум	Интегрирована на «Окружающий мир», 2 класс	- знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	
9	Где найти витамины весной		формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»	Интегрирована на «Окружающий мир», 2 класс		

10	Как утолить жажду	- <i>сформировать</i> представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки	Урок- игра «Посещение музея воды»	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	- знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды	
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	- <i>сформировать</i> представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание	Урок- игра «Мой день»	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит	высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; -работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке
12	На вкус и цвет товарищей нет	- <i>познакомить</i> детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические	познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как	Вкус, блюда, продукты	Урок- исследование	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	- знать, что школьнику важно соблюдать режим питания	совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать

		навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд					полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
13	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	- <i>познакомить</i> детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок – панорама « Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека	используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую:
14	Каждому овощу — свое время	- <i>познакомить</i> детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминные салаты	подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - слушать и понимать речь других; - совместно
15	Праздник урожая	- <i>закрепить</i> полученные знания о законах здорового	обобщить знания о правильном питании расширить представление о	Питание, здоровье, блюда	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»;	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	Знать основные законы здорового питания	договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

		питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	наиболее полезных продуктах и блюдах			й мир», 2 класс		<ul style="list-style-type: none"> - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
--	--	---	---	--	--	--------------------	--	---

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

3 класс								
№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	Давайте познакомимся	- <i>обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; - <i>формирование</i> представления о темах «Двух недель в лагере здоровья»	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	Здоровье, питание	Урок – викторина «поле чудес»	Интегрирована «Окружающий мир», 3 класс	Знать новых героев программы	ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно
2	Из чего состоит наша пища	- <i>формирование</i> представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ формировать	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Проектная деятельность	Интегрирована «Окружающий мир», 3 класс	- знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	пересказывать небольшие тексты, называть их тему - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; - <i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание

			представления о важности разнообразного питания для здоровья человека					от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
3	Что нужно есть в разное время года	<i>-формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Урок – совместный с родителями	Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс	Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.	<i>определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке;
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	<i>- формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека расширять представление о важности занятий	Здоровье, питание, спорт, рацион	Урок- рассказ по картинкам	Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и	

			спортом для здоровья				физической активности для здоровья человека.	
5	Где и как готовят пищу	<i>-формирование представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;</i> <i>- формировать навыки осторожного поведения на кухне.</i>	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»	Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.	
6	Как правильно накрыть стол	<i>-формирование представлений детей о предметах сервировки стола</i>	Развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	Сюжетно-ролевая игра	Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс	- знать правила сервировки стола, - уметь применять эти правила.	- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). -
7	Молоко и	<i>-формирование</i>	развивать	Молоко,	Проектная		Знать о пользе	

	молочные продукты	представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.	представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	молочные продукты, кисломолочные продукты	деятельность	Интегрирована «Окружающий мир», 3 класс	молока и молочных продуктах	
4 класс								
8	Блюда из зерна	- <i>формирование</i> представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	Проектная деятельность	Интегрирована «Окружающий мир», 4 класс	Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна	

			ассортименте зерновых продуктов и блюд					
9	Какую пищу можно найти в лесу	<i>-формирование</i> знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	- знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	
10	Что и как можно приготовить из рыбы	<i>- формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд;	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбы	Рыба, рыбные блюда	Викторина «По рыбным местам»	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	- знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - ориентироваться в своей системе знаний:

			формировать представление о природных ресурсах своего края					отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
11	Дары моря	<i>-формирование представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма</i>	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион	Морепродукты	Проектная деятельность	Интегрирована на « Окружающий мир», 4 класс	- знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	
12	« Кулинарные путешествия» по России	<i>-формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</i>	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	Проектная деятельность	Интегрирована на « Окружающий мир», 4 класс	Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд	

			области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны					
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<i>-формирование представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</i>	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинария, питание, здоровье, блюда	Урок-презентация	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: находить
14	Как правильно вести себя за столом	<i>-формирование представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</i>	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать и уметь применять правила поведения за столом	ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую:

								подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	Здоровье — это здорово	Сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении	Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах,	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	<i>Знать</i> о режиме питания; <i>уметь</i> анализировать свой рацион	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных

		рацион питания	организма формировать умение оценивать свой рацион питания	вещества, рацион	ситуационные игры, дискуссия, мини- проект, мини-лекция.		питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.	веществ.
3	Режим питания	Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания	развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья формировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	Режим питания, режим дня, образ жизни	Самостоятельн ая работа учащихся, работа в группах, мини- проект, мини-лекция.	Интегрирова на в предмет « Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о рационе питания	
4	Энергия пищи	Научить определять энергетическую ценность продуктов питания	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность	Калории, калорийнос ть, высококало рийные и низкокалор ийные продукты	Самостоятельн ая работа учащихся, работа в группах, мини- проект, мини-лекция.	Интегрирова на в предмет « Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.

			человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания					
5	Где и как мы едим	Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
6	Ты — покупатель	Сформировать умение	формировать представление о	Покупатель	Самостоятельно	Интегрирована	Знать права и обязанности	Понимать и использовать

	Ь	использовать информацию, приведенную на упаковке товара	правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	ь, потребитель, торговля, права покупателя	ая работа учащихся, ролевая игра, работа в группах.	на в предмет «Технология» - 5 класс	покупателя	информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
7	Ты готовишь себе и друзьям	Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини- лекция, викторины.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.

			формировать практические навыки приготовления пищи					
8	Кухни разных народов	Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, география – 6 класс	Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.	Обобщать особенности национальной кухни, выявлять особенности питания на Руси, обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
9	Кулинарная история	Сформировать представление о традициях и культуре питания в	формировать представление о кулинарии как части культуры человечества	История, эпоха, культура, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, творческий	Интегрирована в предмет «Технология»		

		различные исторические эпохи	расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи		проект, викторина.	- 6 класс, история – 6 класс		
10	Как питались на Руси и в России	Познакомить с историей кулинарии народов России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс		
11	Необычное кулинарное путешествие	Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс		

			различным видам искусства					
1 2	Составляем формулу правильно го питания	Составить индивидуальную формулу питания.	подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении		Самостоятельная работа.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс		

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Сегодняшняя эпоха глобализации оборачивается унификацией, стремлением к упрощению, повсеместным распространением готовых полуфабрикатов стандартного веса и стандартного вкуса. В итоге вырабатываются навыки нездорового питания, а из процесса приготовления пищи, утрачивает главное – творчество.

Программа «Разговор о правильном питании», разработанная сотрудниками Института возрастной физиологии Русской академии образования, безусловно, интересна и полезна для обучающихся начальных классов. Эта программа дала 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.

Осознавая, важность вопроса правильного и здорового питания, учитывая запросы участников образовательного процесса, нами было разработана, методика по реализации Программы «Разговор о правильном питании», которая получила название «Школа здорового питания».

В данной методике мы предлагаем свой вариант реализации содержательного компонента программы раскрывающий и развивающий разнообразные темы, предложенные в УМК «Разговор о правильном питании».

В содержании отражены разные варианты работы, направленные на активизацию творческой активности детей, умение находить собственные оригинальные решения восстановленных задач, которые стимулируют и фантазию ребенка

Нами были учтены возрастные особенности адресной аудитории, на которую ориентирована методика.

Для реализации данной методики используются элементы современных педагогических технологий, которые обеспечивают активное взаимодействие участников образовательного процесса: элементы проектной технологии, диалоговой технологии, проблемной и информационной технологий.

Содержание данной методики знакомит с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни, представляет интерес не только для детей и педагогов, но и родителей школьников, помогает лучше и полнее использовать продукты питания, сделать пищу вкуснее и полезнее для здоровья.

Поэтому, главная цель данной методики:

- дать начало представлению о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- познакомить с русскими кулинарными традициями;
- помочь подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезного для здоровья продуктов питания.

Среди задач, которые призвана решать данная методика, наиболее важными видятся следующие:

- формирование у детей знаний о законах здорового питания;
- расширение знаний о пользе и ценности продуктов питания;
- формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье и здоровом образе жизни.

Особенностью данной методики является то, что, приступая к изучению новой темы, очень важно продумать содержание и цели каждого занятия, формы деятельности учителя и учеников, коллективные, индивидуальные, работу по развитию творческих способностей и познавательных процессов.

Обязательными условиями обучения является занимательность изложения материала, ненавязчивость, отсутствие назидательности и поучительности.

Предлагаемая методика может интегрироваться в разных образовательных областях: филология, окружающий мир, технология, искусство.

В рамках реализации данной методики предполагается использование интерактивных форм, здоровьесберегающих технологий, активных форм и методов обучения.

В целях воспитания интереса к здоровому образу жизни данная методика направлена на использование экскурсий на предприятия города: «Дон-фрут»(единственное в России предприятие, занимающееся изготовлением фруктово-овощных чипсов), «Хлебозавод», санаторий «Дубовка; заочных путешествий, викторин, игровых заданий, конкурсов, театральных зарисовок, семейных праздников.

Актуальность этой методики подкрепляется и практической значимостью темы «Рациональное питание, основы здорового образа жизни», что способствует повышению интереса к проблемам питания человека и сохранению и укреплению здоровья

Эта методика даёт возможность проводить диагностики для выявления уровня сформированности понятий у родителей и ребят о правильном питании, о пользе разных продуктов, о значении рационального питания в жизни семьи, уровня здоровья детей.

При диагностировании дети и родители дают ответы на одни и те же вопросы, что позволяет определить, какое значение имеет правильное питание в их жизни.

Несовпадение точек зрения, взглядов, мнений родителей и детей покажет действительное значение правильного питания в семье.

Результаты диагностик используются при подготовке и проведении различных внеклассных мероприятий, родительских собраний, помогают понять уровень сформированности знаний у родителей и детей о правильном питании: «Рисуночные тесты», «Самые полезные продукты», «Наша семья ужинает».

А такая форма работы, как «Сочинение – рассуждение», возможна там, где учитель и родители – единомышленники, объединённые одной целью – приучить детей к соблюдению правил рационального питания и осознанию ими пользы такого питания как залога сохранения здоровья. Темы размышления могут быть самыми разнообразными. Главное и родители, и дети должны быть искренними в своих размышлениях.

Каждое занятие по данной методике позволяет детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

Результативность опыта работы по данной методике.

Использование предложенной методики вызвало реальные изменения в поведении детей в отношении собственного питания. Они стали соблюдать режим питания, самостоятельно контролировать соблюдение правил гигиены, отдавать предпочтение при выборе продуктов наиболее полезным для здоровья.

В школе снизился процент детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с дефицитом массы тела, ОРВИ. Повысилось количество детей, питающихся в школьной столовой.

Планируемые результаты

- овладение теоретическими понятиями в области правильного питания;
- знание основополагающих принципов здорового образа жизни;
- умение ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- умение приготавливать и оформлять блюда, учитывая их полезность, значимость, рациональность.

