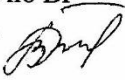
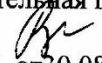


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7» города Канаша Чувашской Республики

Рассмотрено на заседании Ассоциации учителей начальных классов протокол № 5 От 30.08.2022г	Согласовано: Зам.директора по ВР Тихонова Л.В. 	Утверждаю: Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7» Владов В.В.  Приказ № 175 от 30.08.2022г
--	--	---



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
по общекультурному направлению  
«Разговор о правильном питании»  
для 1 – 4 классов**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

### **I. 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)

**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- 6-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.

## **II. 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 1-6 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 класс по 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 12-13 лет (5 и 6 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 5-6-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: идея 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 (1-6 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	<b>Если</b>	<i>Познакомить</i>	<b>формировать</b>	Здоровье,	Урок-игра	Интегрирова	-знать героев	-характеризовать

	<b>хочешь быть здоров</b>	учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.	представление о ценности здоровья, значении правильного питания	питание, правила питания		на Окружающий мир», 1 класс	программы; -уметь называть полезные продукты	свойства некоторых продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию,
2	<b>Самые полезные продукты</b>	<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты	<b>формировать</b> представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда <b>формировать</b> представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека <b>формировать</b> представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	Интегрирована на Окружающий мир», 1 класс	-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	полученную на уроке; - <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 по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i>
3	<b>Как правильно есть</b>	<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных	<b>развивать</b> представление об основных правилах гигиены	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания»	Интегрирована на Окружающий мир», 1 класс	-знать правила гигиены питания; -уметь	

		принципах гигиены питания	питания, важности их соблюдения; <b>развивать</b> основные гигиенические навыки, связанные с питанием			класс	выполнять эти правила в повседневной жизни;	последовательность действий на уроке
4	<b>Удивительные превращения пирожка</b>	<i>Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</i>	<b>формировать</b> представление о роли регулярности питания для здоровья; <b>формировать</b> представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест.	Интегрирована на «Окружающий мир», 1 класс	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	
5	<b>Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной</b>	<i>Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака</i>	<b>формировать</b> представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; <b>расширить</b> представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака <b>формировать</b> представление о каше как полезном и	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	Интегрирована на «Окружающий мир», 1 класс	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	



			вкусном блюде					
6	<b>Плох обед, если хлеба нет</b>	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	<b>формировать</b> 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 (театрализован ный)	Интегрирова на «Окружающи й мир», 1 класс	Знать о ежедневном рационе питания школьника	
7	<b>Полдник. Время есть булочки</b>	<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 блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулоч ные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс- викторина «Знаюки молока»	Интегрирова на «Окружающи й мир», 1 класс	Знать о пользе молока и молочных продуктах;	
<b>2 класс</b>								
8	<b>Пора ужинать</b>	<i>-формирование</i> представления об ужине как обязательном компоненте	формировать представление об ужине как обязательной части	Ужин, меню	Урок- практикум	Интегрирова на «Окружающи й мир», 2 класс	-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные	

		ежедневного рациона питания	ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина				правила приёма пищи во время ужина.	
9	<b>Где найти витамины весной</b>		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	<b>Как утолить жажду</b>	-сформировать 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 на Окружающий мир», 2 класс	-знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды	

11	<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b>	-сформировать 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»	Интегрирова на Окружающи й мир», 2 класс	Знать, когда организм нуждается в дополнительно м 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
12	<b>На вкус и цвет товарище й нет</b>	-познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительн ых продуктов	познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты	Урок- исследование	Интегрирова на Окружающи й мир», 2 класс	-знать, что школьнику важно соблюдать режим питания	уроке совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  добывать новые знания: находить
13	<b>Овощи, ягоды и фрукты —</b>	-познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод,	расширить представление о пользе фруктов и овощей как об	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты –	Интегрирова на Окружающи й мир», 2	Знать о пользе витаминов и их значении для организма	ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию,

	<b>витамины продукты</b>	их значением для организма	источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи		самые витаминовые продукты»	класс	человека	полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему; - <i>слушать</i> и <i>понимать</i> речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; - делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: <i>находить</i> <i>ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт
14	<b>Каждому овощу — свое время</b>	- <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»	Интегрирова на Окружающи й мир», 2 класс	Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминовые салаты	
15	<b>Праздник урожа</b>	- <i>закрепить</i> полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»;	Интегрирова на Окружающи й мир», 2 класс	Знать основные законы здорового питания	

								и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему;
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

3 класс								
№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	<b>Давайте познакомимся</b>	- <i>обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; - <i>формирование</i> представления о темах «Двух	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	Здоровье, питание	Урок – викторина «поле чудес»	Интегрирована на Окружающий мир», 3 класс	Знать новых героев программы	ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; - преобразовывать информацию из одной

		недель в лагере здоровья»						формы в другую: подробно
2	<b>Из чего состоит наша пища</b>	- <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 представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс	- знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	<i>пересказывать</i> 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 от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
3	<b>Что нужно есть в разное время года</b>	- <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	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 <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке;

			расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны				
4	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>	- <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	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 физической активности для здоровья человека.
5	<b>Где и как готовят пищу</b>	- <i>формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; - <i>формировать</i> навыки осторожного поведения на кухне.	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	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.

			родителям на кухне					
6	<b>Как правильно накрыть стол</b>	- <i>формирование</i> представлений о предметах сервировки стола	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	Интегрирова на «Окружающ ий мир», 3 класс	- знать правила сервировки стола, -уметь применять эти правила.	- делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
7	<b>Молоко и молочные продукты</b>	- <i>формирование</i> представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	Проектная деятельность	Интегрирова на «Окружающ ий мир», 3 класс	Знать о пользе молока и молочных продуктах	-
<b>4 класс</b>								
8	<b>Блюда из зерна</b>	- <i>формирование</i> представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные	Проектная деятельность	Интегрирова на «Окружающ ий мир», 4 класс	Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна	



		зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	компоненте ежедневного рациона развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	изделия				
9	<b>Какую пищу можно найти в лесу</b>	-формирование 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	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.	

			ресурсов своего края или области					
10	<b>Что и как можно приготовить из рыбы</b>	- <i>формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд;	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбы формировать представление о природных ресурсах своего края	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 <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса;
11	<b>Дары моря</b>	- <i>формирование</i> представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма	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	<b>«Кулинарное путешествие»</b>	- <i>формирование</i> представлений о кулинарных	формировать представление о кулинарных	Кулинария, кулинарные традиции	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать о традициях своего края, о	

	ие» по России	традициях своего народа	традициях и обычаях как составной части культуры народа расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	и обычаи		ий мир», 4 класс	приготовлении некоторых национальных блюд	
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	-формирование представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	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 ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
14	Как правильно вести себя за столом	-формирование представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать и уметь применять правила поведения за столом	- перерабатывать полученную

		этих правил как проявления уровня культуры человека.	за столом формировать представление о праздничной сервировке стола					информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему;
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	<b>Здоровье — это здорово</b>	<b>Сформировать</b> 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	<b>Продукты разные нужны, блюда разные важны</b>	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	Знать о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
3	<b>Режим питания</b>	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	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о рационе питания	
4	<b>Энергия пищи</b>	Научить определять энергетическую ценность продуктов питания	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни,	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалор	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект,	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности	

			возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания	ийные продукты	мини-лекция.		различных продуктов питания	соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.
5	<b>Где и как мы едим</b>	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	Обществен ное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельн ая работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Интегрирова на 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	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.

			столовой, кафе и т.д.				быть испорченными.	
6	<b>Ты — покупатель</b>	Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя	Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	Знать права и обязанности покупателя	Понимать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
7	<b>Ты готовишь себе и друзьям</b>	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	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.

			к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи					
8	<b>Кухни разных народов</b>	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	<b>Кулинарная история</b>	Сформировать представление о традициях и	формировать представление о кулинарии как	История, эпоха, культура,	Самостоятельная работа учащихся,	Интегрирована в предмет «Технология		



		культуре питания в различные исторические эпохи	части культуры человечества расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	кулинария	творческий проект, викторина.	» - 6 класс, история – 6 класс		
10	<b>Как питались на Руси и в России</b>	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	<b>Необычное кулинарное путешествие</b>	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	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс		

			интерес к различным видам искусства					
1 2	<b>Составляем формулу правильного питания</b>	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		

## 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.

