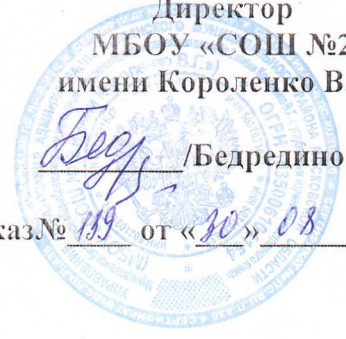


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени Короленко В.Г.
с углублённым изучением иностранного языка»
г. Ногинск, Московская область

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08 2017г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №2
имени Короленко В.Г.»



/Бедрединова Л.С./

Приказ № 139 от «30» 08 2017г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

2017-2018 уч.год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Разговор о правильном питании**» составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;
- Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 03.11.2015 г. №02-501;
- Письма Министерства образования и науки РФ «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ от 14.12.2015г. №09-3564;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"», зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.»;
- Программы развития и формирования универсальных учебных действий;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Локального акта МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.»; «Положение об организации внеурочной деятельности «

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, рекомендациями сайта <http://www.prav-pit.ru/?select=1#Moscow>, на основе программы «Разговор о правильном питании» авторов М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой (М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012),

Цель программы: формирование у школьников представлений о необходимости заботы о своем здоровье, важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

1. Познакомить учащихся с полезными продуктами.
2. Сформировать у младших школьников основы рационального питания и представления о необходимости заботы о своем здоровье
3. Развивать практические навыки у учащихся в формировании рационального питания
4. Воспитывать культуру питания и уважительное отношение к традициям питания в семье.
5. Совершенствовать у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

Этапы реализации программы

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	2 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	<ul style="list-style-type: none"> - освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	4 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В рамках данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника решены вопросы: осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности включает следующие разделы:

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты курса внеурочной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы;
4. Перечень учебно-методического обеспечения.

Общая характеристика курса

Роль и значимость предмета, курса с точки зрения целей общего образования с опорой на концепцию соответствующего ФГОС, современных требований к выпускнику.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих моделей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран

Здоровье детей – это здоровье нашей нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!».

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 детей 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, групповой 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.

Преимственность при изучении данного предмета, курса.

Изучение курса «Разговор о правильном питании» - первоначальный этап программы, включающей в себя еще два модуля «Две недели в лагере здоровья» для учащихся 3 – 4 классов и «Формула правильного питания» для учащихся 5 – 6 классов. Содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей.

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

Акценты в осуществлении связи обучения по предмету с практикой и актуальными проблемами современности.

Проблема сохранения физического, психического здоровья подрастающего поколения в условиях общеобразовательной школы в настоящее время является очень актуальной. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать с детства. Реализация программы «Разговор о правильном питании» является удачным тому примером.

Практически, многие родители испытывают проблемы в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Необходимость такой программы вызвана так же отсутствием культуры питания у детей.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, изобразительное искусство, технология);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- конкурсов и праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- экскурсий;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Новизна программы состоит в том, что она в системе используется как на интегрированных уроках, так и во внеурочной деятельности. Программа предполагает использование компьютерных технологий, презентаций, проектной и исследовательской

работы, а также сотрудничество учителя и родителей, направленное на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Особенности построения курса по конкретному учебно-методическому комплексу.

Программа состоит из 2-х модулей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Данная программа предназначена для учащихся 1 – 4 классов, включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и вопросы культуры поведения за столом, навыки сервировки стола, особенности правил приготовления пищи.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

В ходе обучения по программе 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.

Предлагаемые в «Разговоре о правильном питании» варианты организации обучения могут быть использованы как во время уроков, интегрируясь в базовый учебный курс, так и на классных часах, факультативах, во внеклассной работе. Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В ходе реализации данной программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования здорового образа жизни, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Программа позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, программа оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

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.

Место курса «Разговор о правильном питании» в учебном плане

В 1 классе на занятия по курсу «Разговор о правильном питании» отводится 33 учебные недели, во 2,3,4 классах – 34 ч (1 раз в неделю, 34 учебные недели). Занятия по курсу реализовываются в рамках внеурочной деятельности.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
<p>5.1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; • овладение установками, нормами и правилами правильного питания; • готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; • умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; • умение 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. 	
<p>5.2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</p>	
<p>Коммуникативные УУД</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); • владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. 	<ul style="list-style-type: none"> • использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); • владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; • формулирование собственного мнения; • умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

	<ul style="list-style-type: none"> • понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной; • умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
Регулятивные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> • понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; <p>осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме;

<ul style="list-style-type: none"> • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. 	<ul style="list-style-type: none"> • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; • установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; • построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; • выделение существенных признаков и их синтеза.
---	---

5.3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

<ul style="list-style-type: none"> • знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; • навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; • умение определять полезные продукты питания; • знание о структуре ежедневного рациона питания; • навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; • умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. 	<p>знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</p> <p>навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;</p> <p>умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;</p> <p>знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <p>навыки, связанные с этикетом в области питания;</p> <p>умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.</p>
--	--

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Наименование разделов программы.

№ п/п	Раздел	Количество часов				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
1	Разнообразие питания	10	12	11	8	41
2	Гигиена питания и приготовление пищи	11	8	8	8	35
3	Рацион и режим питания	8	8	8	4	28
4	Этикет и культура питания	4	6	7	14	31
	Итого:	33	34	34	34	135

1-2 классы

Тема 1. «Если хочешь быть здоров». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа).

Тема 2. Анкетирование «Полезные привычки».

Тема 3. «Самые полезные продукты». Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

Тема 4. Экскурсия в магазин.

Тема 5. «Раздельное питание». Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

Тема 6. «Как правильно есть (гигиена питания)». Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И. Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

Тема 7. Игра – инсценировка. Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

Тема 8. «Удивительные превращения пирожка». Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» (общее представление о строении тела). Тест «Режим питания школьника».

Тема 9. Проектная деятельность «Режим питания школьника».

Тема 10. Соревнование. Время завтрака, обеда, ужина. Работа с циферблатом. Составление меню. Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы о еде из разрезных карточек.

Тема 11. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Знатоки», «Сложные слова», «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

Тема 12. Викторина «Печка в русских сказках» - сказки, в которых печка выручала сказочных героев. Игра «Поварята» - отделить крупы друг от друга.

Тема 13. «Плох обед, если хлеба нет». Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.

Тема 14. Подготовка к «Празднику хлеба». Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

Тема 15. Игры: «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом».

Тема 16. Настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания».

Тема 17. «Полдник. Время есть булочки». Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»).

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Тема 18. Конкурс – викторина «Знатоки молока» - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» - питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла.

Тема 19. Игра «Кладовая народной мудрости». Пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста.

Тема 20. «Пора ужинать». Ужин- обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина. Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

Тема 21. Приготовление бутербродов (практическая работа). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

Тема 22. Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.

Тема 23. «Где найти витамины весной». Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. Кроссворд «Сухофрукты».

Тема 24. Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа). Игры «Отгадай название» (сушеные ягоды и фрукты), «Вкусные истории» (истории о варенье).

Тема 25. «На вкус и цвет товарищей нет». Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» - определить начинку пирожка. Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

Тема 26. Практическая работа «Определи вкус продукта».

Опыт «Знакомые продукты» - определить вкус продуктов (язык должен быть сухой).

Тема 27. Экскурсия в магазин «Соки. Воды».

Тема 28. «Если хочется пить». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

Тема 29. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, демонстрация приготовленных блюд, составление собственного меню.

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

Тема 30. Работа на участке. Посадка лука.

Тема 31. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета.

Тема 32. «Каждому овощу свое время». Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э.Силиня.

Тема 33. «Праздник урожая.» 1.Игра-эстафета «Собираем урожай».

2.Домашнее задание – «Реклама овощей» (полезные свойства овощей, блюда из этих овощей). 3.Конкурс «Овощной ресторан» (определить название овоща, пробуя его с завязанными глазами). 4.Конкурс поэтов (сочинить стихи о фруктах и овощах).

3-4 классы

Тема 1. «Давайте познакомимся!» 1.Беседа, конкурс загадок. 2. Игра «Что? Где? Когда?» 3.Чтение по ролям. 4. Работа с картой.

Тема 2. Анкетирование детей «Полезные привычки».

Тема 3. «Из чего состоит наша пища». Основные группы питательных веществ. Игра «Третий лишний», практическая работа, игра-путешествие по сказке «Мороз Иванович».

Тема 4. «Дневник здоровья. Пищевая тарелка». Необходимость разнообразного питания как обязательное условие здоровья. Творческое задание.

Тема 5. «Что нужно есть в разное время года». Особенности питания в разные периоды года. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей нашей страны и разных регионов. Польза от употребления в пищу овощей, фруктов и соков. Практическая работа «Мой напиток»

Тема 6. Меню жаркого летнего дня. Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний период. Практическая работа. Конкурс «Кулинарной книги».

Тема 7. «Меню холодного зимнего дня». Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в зимний период. Практическая работа. Конкурс «Кулинарной книги».

Тема 8. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом». Зависимость рациона питания от физической активности. Игра «Что можно есть спортсмену», конкурс загадок.

Тема 9. Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»

Тема 10. Проект «Пищевая тарелка Спортсмена».

Тема 11. Экскурсия в школьную столовую.

Тема 12. «Где и как готовят пищу». Предметы кухонного оборудования, основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Игра «Знаток», творческое задание (составить кроссворд).

Тема 13. «Как правильно накрыть стол». Правила поведения за столом. Практическая работа «Сервировка стола».

Тема 14. «Как правильно накрыть на стол» (практикум). Сюжетно-ролевая игра «К нам идут гости». Конкурс «Салфеточка»

Тема 15. «Молоко и молочные продукты». Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Практическая работа «Молочное меню».

Тема 16. Игра-исследование «Это удивительное молоко».

Тема 17. «Кто работает на ферме?» Беседа о профессиях. Составление рассказа по картинкам, викторина. Практическая работа.

Тема 18. «Блюда из зерна». Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Отгадывание загадок. Игра-конкурс «Хлебопеки». Конкурс «Венок из пословиц».

Тема 19. «Какую пищу можно найти в лесу». Дикорастущие растениями как источники полезных веществ, возможность их включения в рацион питания. Правила поведения в лесу. Флора края и ее охрана. Экскурсия в лес.

Тема 20-21 «Что и как приготовить из рыбы». Ассортимент рыбных блюд. их полезность. Конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

Тема 22. «Дары моря». Съедобные морские растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма. Викторина «В гостях у Нептуна», работа с энциклопедией.

Тема 23. Экскурсия в магазин.

Тема 24. «Кулинарное путешествие по России». Кулинарные традиции как часть культуры народа. Практическая работа.

Тема 25. Игра-проект «Кулинарный глобус».

Тема 26. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

Тема 27-28. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен». Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента. Практическая работа. Конкурс «На необитаемом острове».

Тема 29. «Как правильно вести себя за столом». Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола. Правила поведения за столом. Необходимость соблюдения этих правил как проявление уровня культуры человека. Практическая работа.

Тема 30. Игра «О застольном невежестве».

Тема 31. «Витамины и минеральные вещества». Роль витаминов и минеральных веществ. Необходимость разнообразного питания как обязательное условие здоровья. Динамическая игра «Поезд», игра «Отгадай название».

Тема 32. Игра «Витаминный калейдоскоп»

Тема 33. «Где и как мы едим. Правила гигиены». Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания. Основные правила гигиены. Кроссворд. Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Барабек»).

Тема 34. Меню для похода. Особенности питания в походе. Бережное отношение к продуктам питания. Правила поведения в походе. Поход «Отдыхаем всей семьей».

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

- беседа;

- игра;
- проект;
- практическая работа;
- конкурс;
- викторина;
- инсценировка;
- экскурсия;
- праздник.

Подведение итогов в виде защиты проектов, выставок творческих работ учащихся, праздников, игр, викторин, оформление выставки фотографий и рисунков «Мы - за здоровый образ жизни»

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
3. Самостоятельная работа.
4. Работа с научно-популярной литературой.
5. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
6. Выполнение заданий по разграничению понятий.
7. Систематизация учебного материала.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Просмотр учебных фильмов.
3. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа с раздаточным материалом.
2. Выполнение работ практикума.
3. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
4. Проведение исследовательского эксперимента

Тематическое планирование 1 класс	
1.	Вводное занятие
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»
3	Анкетирование детей «Полезные привычки»
4	Самые полезные продукты
5	Самые полезные продукты
6	Экскурсия в магазин
7	Экскурсия в магазин
8	Раздельное питание.
9	Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты».
10	Как правильно есть (гигиена питания)
11	Как правильно есть (гигиена питания)
12	Проект

	«Режим питания школьника»
13	Как правильно есть (гигиена питания)
14	Составление меню. Игра «Доскажи пословицу»
15	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ?
16	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ?
17	Викторина «Печка в русских сказках».
18	Конкурс рисунков.
19	Подготовка к «Празднику хлеба»
20	Подготовка к «Празднику хлеба»
21	Подготовка к «Празднику хлеба»
22	Праздник хлеба
23	Подготовка к празднику урожая
24	Подготовка к «Празднику урожая»
25	Подготовка к «Празднику урожая»
26	Праздник урожая
27	Конкурс – викторина «Знатоки молока»
28	Конкурс – викторина «Знатоки молока»
29	Экскурсия в столовую
30	Практическая работа «Приготовление бутербродов».
31	Практическая работа «Приготовление бутербродов».
32	Если хочется пить
33	Проект «Накрой стол для любимого героя»

Тематическое планирование 2 класс

Тематическое планирование 2 класс	
1	Вводное занятие
2	Если хочешь быть здоров
3	Если хочешь быть здоров
4	Самые полезные продукты
5	Самые полезные продукты
6	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».
7	Игры-инсценировки.
8	Как правильно есть
9	Как правильно есть
10	Удивительные превращения пирожка
11	Удивительные превращения пирожка
12	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?
13	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?
14	Плох обед, если хлеба нет
15	Плох обед, если хлеба нет
16	Полдник. Время есть булочки
17	Полдник. Время есть булочки
18	Пора ужинать
19	Пора ужинать
20	На вкус и цвет товарищей нет
21	На вкус и цвет товарищей нет
22	Если хочется пить...

	(что такое жажда)
23	Как утолить жажду
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
25	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
26	Где найти витамины весной?
27	Где найти витамины весной?
28	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты
29	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты
30	Каждому овощу свое время
31	Каждому овощу свое время
32	День рождения
33	Мой день рождения
34	Ярмарка талантов

Тематическое планирование 3 класс	
1	Вводное занятие.
2	Давайте познакомимся.
3	Из чего состоит наша пища.
4	Из чего состоит наша пища.
5	Что нужно есть в разное время года.
6	Что нужно есть в разное время года.
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
9	Где и как готовят пищу.
10	Где и как готовят пищу.
11	Как правильно накрыть стол.
12	Как правильно накрыть стол.
13	Молоко и молочные продукты.
14	Молоко и молочные продукты.
15	Блюда из зерна.
16	Блюда из зерна.
17	Какую пищу можно найти в лесу.
18	Какую пищу можно найти в лесу.
19	Что и как можно приготовить из рыбы.
20	Что и как можно приготовить из рыбы.
21	Дары моря.
22	Дары моря.
23	«Кулинарное путешествие» по России.
24	«Кулинарное путешествие» по России.
25	«Кулинарное путешествие» по России.
26	«Кулинарное путешествие» по России.
27	Праздник хлеба.
28	Праздник рыбных блюд.
29	Праздник молочных блюд.
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
31	Как правильно вести себя за столом.
32	Режим питания.

33	Режим питания.
34	Ты готовишь себе и друзьям.

Тематическое планирование 4 класс	
I Введение “Наша школа”- 4 часа.	
1	“Здоровый образ жизни и мое здоровье
2	Что нужно знать о личной гигиене?
3	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.
4	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.
II Здоровое питание- 5 часов.	
1	Секреты правильного питания
2	Здоровая пища для всей семьи
3	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.
4	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.
5	“Умеем ли мы правильно питаться?”
III Бережем здоровье – 7 часов.	
1	Что должно быть в домашней аптечке?
2	“Мы за здоровый образ жизни”
3	Как вести себя, когда что-то болит?
4	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос
5	Как избежать искривления позвоночника
6	Здоровье человека во время отдыха
7	Здоровье человека во время отдыха
IV Я в школе и дома – 6 часов.	
1	“Режиму дня мы друзья”
2	“Знайте правила движения, как таблицу умноженья”
3	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий
4	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.
5	Мода и школьные будни.
6	Делу время – потехе час.
V Чтоб забыть про докторов – 4 часа.	
1	Чтоб болезней не бояться, надо <u>спортом</u> заниматься
2	День здоровья
3	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом.
4	Если ты ушибся или порезался.
VI Я и мое ближайшее окружение – 4 часа.	
1	Жизненный опыт человека.
2	Почему некоторые привычки называются вредными?
3	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.
4	Интересное в мире здоровья.
VII “Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс” – 4 часа.	
1	Опасности вокруг меня

2	“Я здоровье берегу – сам себе я помогу”
3	Культура здорового образа жизни.
4	“Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”?