

Утверждена приказом  
руководителя образовательного учреждения

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор школы Шашлова С.А.

---

**Программа внеурочной деятельности  
по общекультурному направлению  
«Разговор о правильном питании»  
3-4 классы**

Количество часов: 34 ч. (1 ч. в неделю)

Количество недель: 34.

Составитель: учитель

начальных классов

Ступак Н.Ю.

### Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебно-методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макаева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2012 г. (программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена Министерством образования Российской Федерации). В соответствии с требованиями Стандарта, Концепция и Программа духовно-нравственного развития и воспитания учащихся являются ориентиром для формирования всех разделов основной образовательной программы начального общего образования.

**Модуль «Разговор о правильном питании»** реализуется в рамках программы внеурочной деятельности общекультурного направления «Разговор о правильном питании», является первой частью и предназначен для детей начальных классов первого и второго годов обучения.

Данная программа реализуется в соответствии с учебным планом МОУ Дуниловской ООШ в 3-4 классах (первый год обучения) 34 часа (1 час в неделю).

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Реализации программы предполагает решение следующих воспитательных задач:**

1. Формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
2. Освоение детьми практических навыков рационального питания.
3. Информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
4. Формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
5. Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
6. Обучение детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимых для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом.
7. Формирование и развитие у детей младшего школьного возраста умений и навыков исследовательского поиска.
8. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.
9. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
10. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

#### Общая характеристика курса.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

**Новизна программы** в том, чтобы повысить интерес детей к формированию здорового образа жизни при помощи этнически забытых продуктов из льняного семени и введение в цикличное меню семян льна и продуктов их переработки – льняной муки – в качестве источников альфа-линолиновой кислоты (Омега-3), которая является незаменимой и необходимой для здоровья человека. Необходимость программы «Разговор о правильном питании» вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

**Актуальность** программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу как учителю, так и детям, и родителям. Преимущество программы в том, что она совмещает работу одновременно двух направлений: учебно-проектная деятельность и воспитательно-образовательное – знакомство с основами рационального питания. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Практическая значимость курса.** Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребенка. В программе ребенку предлагается теоретический материал, множество практических занятий, чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение детских спектаклей, интересные игры, участвуя в которых ребенок учится сам и учит своих друзей, родителей. Учащиеся в игре узнают о полезных блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ученик трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс плакатов, конкурс рисунков, конкурс блюд, подборка материалов для проектов, изготовление блюд.

**Программа состоит из трёх модулей:**

- 1) «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет) – первый (1-6 темы) и второй (7-15 темы) годы обучения;
- 2) «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет) – третий (1-8 темы) и четвёртый (9-14 темы) года обучения;

3) «Формула правильного питания» (для подростков 11-12 лет) – пятый и шестой годы обучения.

Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Данный курс может проводиться: как интегрированные занятия на уроках литературного чтения, окружающего мира, технологии, изобразительного искусства, физической культуры; как классный час; как клубная или кружковая работа; занятия по внеурочной деятельности; как социальная практика.

#### **Изменения, внесенные в авторскую программу**

Авторской программой «Разговор о правильном питании» в модуле «Разговор о правильном питании» предусмотрено проведение занятий во внеурочной деятельности на 2 года 15 тем, но часы не распределены.

Согласно годовому календарному графику работы школы в 3-4 классах по 34 учебных недели, поэтому для выполнения материала произведено распределение часов: 34 часа для совместного обучения, объединив первый и второй годы обучения (1-15 темы).

Добавлено часов:

Тема 1 «Если хочешь быть здоров» - 2 ч.

Тема 2 «Самые полезные продукты» - 1 ч.

Тема 3 «Как правильно есть» - 2 ч.

Тема 4 «Удивительные превращения пирожка» - 0 ч.

Тема 5 «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» - 1 ч.

Тема 6 «Плох обед, если хлеба нет» - 4 ч.

Тема 7 «Время есть булочки» - 1 ч.

Тема 8 «Пора ужинать» - 2 ч.

Тема 9 «Где найти витамины весной?» - 1 ч.

Тема 10 «На вкус и цвет товарищей нет» - 2 ч.

Тема 11 «Как утолить жажду» - 1 ч.

Тема 12 «Что надо есть, если хочешь стать сильным» - 1 ч.

Тема 13 «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» - 1 ч.

Тема 14 «Всякому овощу своё время» - 0 ч.

Тема 15 «Праздник урожая» - 0 ч.

#### **Программа построена на основе следующих принципов:**

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Количество часов программы «Разговор о правильном питании» расширено за счет проведения экскурсий, практических работ (создание проектов, презентаций, плакатов; проведение праздников, театрализация сказок, участие в конференциях).

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

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

#### **Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:**

- интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями;

- встречи с интересными людьми;
- чтение и обсуждение;
- однодневных походов в природу; экскурсий на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров, конференций;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков, рассказов, рецептов и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- ярмарки полезных продуктов,
- выпуска газет, информационных буклетов.

**Основные методы обучения:** фронтальный; групповой; индивидуальный; исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый; познавательная игра; ситуационный; соревновательный; активные методы обучения.

**Технологии:** компетентностно-ориентированная, игровая, поисково-исследовательская.

**Способы проверки результатов освоения программы.** Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде анкетирования, тестирования, защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведения конкурсов.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе, оформление выставок работ учащихся в классе, школе.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения обучающихся.** В программе реализованы **три этапа: подготовительный, основной, контрольный.** На подготовительном этапе начинается работа по созданию положительной мотивационной установки. Для основного этапа характерно усиление мотивационной установки, сообщение основных сведений о правильном питании. На контрольном этапе осуществляется контроль за степенью сформированности умения использовать полученные знания в жизни. Все – или наиболее значимые результаты работы ученика должны фиксироваться учителем письменно и храниться в определенной системе, т. е. входить в **ПОРТФОЛИО** ребенка.

**Примерная тематика родительских собраний:** «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровая пища для всей семьи», «Учите детей быть здоровыми», «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым», «Формирование здорового образа жизни младших школьников», «Режим питания школьника», «Основные принципы здорового питания школьников», «Рецепты правильного питания для детей», «Вредные для здоровья продукты питания», «При ослаблении организма принимайте витамины».

#### **Место курса в учебном плане.**

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитана **на 34 часа в год на первый год обучения в 3-4 классах**, с проведением занятий 1 раз в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности и соответствует возрастным особенностям учащихся.

#### **Ценностные ориентиры содержания программы «Разговор о правильном питании»**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

- ✓ **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- ✓ **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- ✓ **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- ✓ **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.
- ✓ **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- ✓ **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества
- ✓ **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- ✓ **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

#### **Ожидаемые результаты изучения курса «Разговор о правильном питании» для 2-4 классов:**

В результате изучения курса школьники получают **представления:**

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

#### **умения:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

#### **Планируемые результаты изучения курса «Разговор о правильном питании» для 3-4 классов**

##### **Личностные УУД:**

- чувство необходимости учения;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- развитие у обучающихся навыков культуры питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

##### **Метапредметными результатами являются:**

##### **Регулятивные УУД:**

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

##### **Коммуникативные УУД:**

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

##### **Познавательные УУД:**

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- формирование оценивания своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- приобретение знаний и навыков, связанных с этикетом в области питания;
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- построение логической цепи рассуждений;
- выделение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

#### **Содержание программы 3-4 классов.**

##### **1. Если хочешь быть здоров (2 ч.)** – познакомить учащихся с героями улицы Сезам.

Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работ в паре, в группе. Знакомство с героями программы. Анкетирование на тему «Что мы едим». Из чего состоит наша пища. Экскурсия в школьную столовую. Питание в семье, полезные и вредные привычки. Плакат «Любимые продукты и блюда».

**2. Самые полезные продукты (2 ч.)** – дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, научить детей выбирать самые полезные продукты.

Продукты, которые необходимы каждый день. Интерактивная экскурсия в магазин. Оформление и анализ дневника «Что я ем».

**3. Как правильно есть (гигиена питания) (3 ч.)** – дать представление о необходимости и важности регулярного питания.

Правила (гигиена) питания. Сюжетно-ролевая игра. Твой режим питания. Работа с дневником питания. Оформление плаката правильного питания.

**4. Удивительные превращения пирожка (1 ч.)** – дать представление о необходимости и важности соблюдения режима питания.

Удивительные превращения пирожка. Работа в тетрадях. Демонстрация удивительного превращения пирожка.

**5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)** – сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. Работа в тетради. Составление меню для завтрака.

**6. Плох обед, если хлеба нет (5 ч.)** – сформировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Как хлеб на стол пришёл. Игры. Что мы едим на обед. Составление меню для обеда. Хлеб всему голова: изготовление поделок для выставки. Проект по теме «Плох обед, если хлеба нет». Праздник хлеба. Творческий отчёт вместе с родителями.

**7. Время есть булочки (2 ч.)** – сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню.

Повторение правил питания. Хлебобулочные изделия из пшеничной, ржаной, льняной и др. муки. Знакомство с вариантами полдника. Составление меню для полдника. О пользе молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока».

**8. Пора ужинать (3 ч.)** – формировать представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе.

Пора ужинать. Ужин, как обязательный компонент питания. Плакат «Пора ужинать». Составление меню для ужина. Практическая работа «Как приготовить бутерброды».

**9. Где найти витамины весной? (2 ч.)** – дать представление о необходимости и важности употребления в пищу продуктов, богатых витаминами.

Где найти витамины в разные времена года. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Составление и отгадывание кроссвордов. Мини-проект «Витаминная еда и полезна и вкусна».

**10. На вкус и цвет товарищей нет (3 ч.)** – познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов.

На вкус и цвет товарища нет. Вкусовые качества продуктов. Что правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни-Пух идёт в гости». Практическая работа «Определи вкус продукта».

**11. Как утолить жажду (2 ч.)** – сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Как утолить жажду. Полезные и вредные напитки. Плакат «Полезные и вредные напитки». Ценности разнообразных напитков. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?».

**12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)** – сформировать представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Что надо есть, чтобы стать сильнее. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Составление семейного меню/ второго завтрака в школе.

**13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (2 ч.)** – познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма.

Польза витаминных продуктов – овощей, ягод, фруктов. Плакат «Витаминная страна». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Практическая работа «Изготовление витаминного салата».

**14. Всякому овощу своё время (1 ч.)** – познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, с разнообразием овощей и их значением для организма.

Каждому овощу своё время. Конкурс «Овощной ресторан».

**15. Праздник урожая (1 ч.)** – закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

Праздник урожая: конкурсы, игра «Путешествие по улице правильного питания», творческий отчёт «Реклама овощей».

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор, интерактивная доска, DVD-проектор, видеомаягифон и др.) и **средств фиксации окружающего**

**мира (фото- и видеокамера).** Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами.** В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

#### **Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании».**

**Учебная деятельность** школьников строится по следующим модулям: гигиена питания, режим питания, рацион питания, культура питания, разнообразие питания, этикет, традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

**Воспитывающая деятельность.** Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

**Развивающая деятельность.** Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

#### **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2016 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2016 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016 г.
7. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990.
8. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991.
9. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.
11. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягоdnика. М., Издательство АСТ, 2001.
12. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998.
13. Агнешка Совиньская Витаминки, - М.: Миф, 2000 г.
14. Мудрые сказки и притчи. О здоровом питании детям. Сказки о фруктах и овощах - М.: АСТ, 1999 г.
15. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004.
16. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

#### **Ресурсы сети Интернет**

1. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
2. <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>
3. <http://viki.rdf.ru> – Детские презентации
4. [noreply@prav-pit.ru](mailto:noreply@prav-pit.ru)

**Календарно-тематическое планирование, 3-4 классы, 34 часа (1 ч. в неделю)**

№ урока	Тема раздела	Тема занятия	УУД			Дата
			Метапредметные		Личностные	
			Познавательные	Коммуникативные		
<b>1 четверть (8 ч.)</b>						
1	<b>1. Если хочешь быть здоров. 3 ч.</b>	Знакомство с героями программы. Анкетирование на тему «Что мы едим».	Приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания. Формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания.	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; умение устанавливать контакт со сверстниками.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил ЗОЖ.
2		Из чего состоит наша пища. Экскурсия в школьную столовую.				
3		Питание в семье, полезные и вредные привычки. Беседа. Плакат «Любимые продукты и блюда».				
4/1	<b>2. Самые полезные продукты. 2 ч.</b>	Продукты, которые необходимы каждый день. Беседа. Интерактивная экскурсия в магазин.	Приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания.	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками. Адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.	Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.	Установка на ЗОЖ, принятие правил, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.
5/2		Оформление и анализ дневника «Что я ем». Работа в тетрадях.				
6/1	<b>3. Как правильно есть. 3 ч.</b>	Правила (гигиена) питания. Беседа. Сюжетно-ролевая игра.	Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-	Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника;	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций,	Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил ЗОЖ.
7/2		Твой режим питания. Работа с дневником питания.				
8/3		Оформление плаката правильного питания.				
<b>2 четверть (8 ч.)</b>						
9/1	<b>4. Удивительные превраще</b>	Удивительные превращения пирожка. Беседа. Работа в тетрадях. Демонстрация удивительного превращения пирожка.	символическими средствами.	обращаться за помощью в случае затруднения к старшим.	стремиться к сотрудничеству.	Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил ЗОЖ.

	ния пирожка. 1 ч.						
10/1	5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. 2 ч.	Из чего варят кашу. Беседа.	Овладение начальными формами исследовательской деятельности; знакомство с традициями русской кухни.	Понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос.	Умение адекватно понимать оценку и взрослого сверстника.	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Принятие учащимися правил ЗОЖ.	
11/2		Разнообразие каш для завтрака. Беседа. Работа в тетради. Составление меню для завтрака.					
12/1	6. Плох обед, если хлеба нет. 5 ч.	Как хлеб на стол пришёл. Беседа. Игры.	Приобретение опыта исследовательской деятельности, опыта публичного выступления, опыта самообслуживания. Приобретение умения пользоваться действием моделирования при составлении проектов.	Способность строить понятные для партнёра высказывания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения о партнёра по деятельности.	Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Принятие учащимися правил ЗОЖ.	
13/2		Что мы едим на обед. Составление меню для обеда.					
14/3		Хлеб всему голова: изготовление поделок для выставки.					
15/4		Проект по теме «Плох обед, если хлеба нет» (подготовка, выполнение). Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.					
16/5	Праздник хлеба. Защита проекта по теме «Плох обед, если хлеба нет». Творческий отчёт вместе с родителями.						
<b>3 четверть (10 ч.)</b>							
17/1	7. Время есть булочки. 2 ч.	Хлебобулочные изделия из пшеничной, ржаной, льняной и др. муки. Знакомство с вариантами полдника. Беседа. Составление меню для полдника.	Приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания. Формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания.	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; умение устанавливать контакт со сверстниками.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных ситуациях, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку и сверстника.	Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил ЗОЖ.	
18/2		О пользе молока и молочных продуктов. Беседа. Конкурс-викторина «Знатоки молока».					
19/1	8. Пора ужинать. 3 ч.	Пора ужинать. Ужин, как обязательный компонент питания. Беседа. Плакат «Пора ужинать».	Приобретение знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах ЗОЖ, о правилах	Приобретение опыта организации совместной деятельности с другими детьми.	Приобретение опыта самообслуживания, самоорганизации.	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному	
20/2		Составление меню для ужина.					
21/3		Практическая работа «Как приготовить					

		бутерброды».	конструктивной групповой работы.			здоровью и внутреннему миру.	
22/1	9. Где найти витамин	Где найти витамины в разные времена года. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Беседа. Составление и отгадывание кроссвордов.	Использовать различные способы поиска (справочники, Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии коммуникативными и познавательными задачами и технологиями.	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
23/2	2 ч.	Мини-проект «Витаминная еда и полезна и вкусна», выполнение и защита. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.					
24/1	10. На вкус и цвет товарище	На вкус и цвет товарища нет. Вкусовые качества продуктов. Беседа.	Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений	Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;	Формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения	Развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил ЗОЖ.	
25/2	цвет	Что правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни-Пух идёт в гости».					
26/3	й нет. 3 ч.	Практическая работа «Определи вкус продукта».					
<b>4 четверть (8 ч.)</b>							
27/1	11. Как утолить жажду...	Как утолить жажду. Полезные и вредные напитки. Беседа. Плакат «Полезные и вредные напитки».	Использовать различные способы поиска (справочники, Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии коммуникативными и познавательными задачами и технологиями.	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	Формирование умения ориентироваться в разнообразных ситуациях, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
28/2	2 ч.	Ценности разнообразных напитков. Беседа. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»					
29/1	12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Что надо есть, чтобы стать сильнее. Высококалорийные продукты. Беседа. Игра «Мой день».	Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами.	Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим.		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
30/2	2 ч.	Составление семейного меню/ второго завтрака в школе.					
31/1	13. Овощи, ягоды	Польза витаминных продуктов – овощей, ягод, фруктов. Беседа. Плакат «Витаминная страна».	Приобретение школьниками знаний об основах разработки	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение	Формирование умения ориентироваться в разнообразных	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов	

32/2	<b>Фрукты – витаминные продукты</b> 2 ч.	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.	к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству.	питания, сознательно выбирая наиболее полезные. Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
33/1	<b>14. Всякому овощу своё время.</b> 1 ч.	Каждому овощу своё время. Беседа. Конкурс «Овощной ресторан».					
34/1	<b>15. Праздник урожая.</b> 1 ч.	Праздник урожая: конкурсы, игра «Путешествие по улице правильного питания», творческий отчёт «Реклама овощей».					