

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования Московской области  
«Академия социального управления»**

**Практико-значимая работа по курсу  
«Организация внеурочной деятельности в условиях введения ФГОС ООО»**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
« Разговор о правильном питании»**

**Руководитель:** Данькова Е.В.,  
к.б.н., доцент кафедры естественно-  
научных дисциплин  
**Выполнил:** Романенкова Г.В.,  
МБОУ Назарьевская сош  
Одинцовский район

**Одинцово 2014**

## Пояснительная записка

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

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача программ.

### 1.2. Нормативно-правовая и документальная основа программы:

- Закон Российской Федерации « Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения.
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.
- Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ.
- Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в ОУ (Письмо Минобразования России от 11.02.2000 г. № 101/28-16).
- Должностная инструкция классного руководителя.
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям образования.
- Основная образовательная программа ФГОС МБОУ Назарьевская сош.

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

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

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

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

## **II. Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

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

### **Участники программы: дети от 7 до 12 лет.**

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.

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

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

### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;

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

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

### **III. Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане.**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается в 5 классе по одному часу в неделю

#### **IV. Описание ценностных ориентиров 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.

#### **V. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

##### **освоения программы «Разговор о правильном питании»**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Регулятивные:**

Целеполагание ( постановка учебной задачи на основе соотнесение того, что уже известно и усвоено);

\_ составление плана;

\_ саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии;

\_ способность к волевому усилию и к преодолению препятствий;

\_ осознание качества и уровня усвоения;

#### **Познавательные:**

\_ самостоятельное выделение познавательной цели;

\_ поиск и выделение информации;

\_ анализ объектов с целью выделения признаков;

\_ установление причинно-следственных связей;

\_ построение логической цепи рассуждений;

\_ давать определения, отвечать на вопросы;

\_ делать выводы;

\_ умение работать по предложенному плану

#### **Коммуникативные:**

\_ умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;

\_ умение выявлять проблемы;

- поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта;

\_ инициативное сотрудничество;

\_ определение цели, функций, способов взаимодействия обучающихся с учителем и сверстниками;

\_ умение работать в группах;

\_ отстаивать свою точку зрения;

#### **Содержание курса:**

##### **Вводное занятие.**

**Здоровье – это здорово!** Основные понятия о здоровье

Цветик –семицветик .Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование

готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей

развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы/

**Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»**

Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

#### **РЕЖИМ ПИТАНИЯ:**

Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;

формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.

#### **Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?».**

знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья

#### **Где и как мы едим?**

Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания;

дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.

#### **Ты- покупатель:**

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. Сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательным условием здоровья, формирование умения самостоятельно совершать покупки.

#### **Где можно сделать покупку;**

Представлена система общественной торговли. Выделены особые требования, которые предъявляются к продаже товара, особые правила продажи товара. Научиться самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов, развитие коммуникативных навыков у подростков;

#### **Ты готовишь себе и друзьям:**

Готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи, знакомство с правилами, развитие представлений о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина, освоение навыков сервировки стола, освоение практических навыков рационального питания, развитие коммуникативных навыков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками взрослыми в процессе решения проблемы.

#### **Кухни разных народов:**

Особенности национальной кухни, роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием, представления о том, как кулинарные традиции связаны и культура народа. Формирование чувств уважения и интереса к истории культуре других народов, информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем.

### **Как питались на Руси:**

История русской кулинарии, обычаях и традициях. формирование чувств гордости и уважения к истории культуре своей страны, Пробуждение интереса к ее изучению, развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.

**От каких факторов зависит наше здоровье?** Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье

Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

### **Мой рацион питания.**

Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.

### **Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания.**

Режим питания. «Пищевая тарелка».

формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье

### **Напитки и настои для здоровья.**

Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья;

развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы..

### **Роль пищевых волокон на организм человека.**

Продукты, содержащие пищевые волокна;

умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;

формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;.

### **« Фастфуды»**

Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания;

дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;

### **Меню для похода.**

Сформировать представление об особенностях питания в походе;



развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе

**Итоговое занятие: Необычное кулинарное путешествие.**

формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ;

познакомить с основными признаками несвежего продукта.

Тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание	Виды деятельности учителя	Виды деятельности ученика	Планируемые результаты	
					УУД: Регулятивные, Познавательные коммуникативные	личностные
1	<b>Вводное занятие. Здоровье – это здорово!</b>	<p>Основные понятия о здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Цветик –семицветик</li> <li>• .Формирование и развитие представления детей о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении</li> <li>• развивать представление об ответственности человека за свое здоровье</li> </ul> <p>формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый</p>	<p>Организует мозговой штурм, предлагая ряд вопросов, <b>РИСУНОК В ВИДЕ ЦВЕТКА СЛЕПЕСТКАМИ</b></p> <p>Выводит на формулирование темы урока.</p>	<p>.Отвечают на вопросы, выбирают нужные лепестки на листе бумаги. Каждый работает самостоятельно.</p> <p>Сравнивают свои ответы с контрольным.</p>	<p>1 Регулятивные: Действие целеполагания; умение осуществлять взаимоконтроль при работе в паре 2 познавательные: Структурирование знаний из личного опыта; умение выбирать главное; Отвечать на вопросы; коммуникативные: умение работать в парах; Умение слушать и</p>	<p>Личностные: Умение рассуждать; Делать выводы;</p>

			<p>Организует работу в группах по составлению кластера, который отражает основные содержательные блоки названной темы урока. Выводит учащихся на цель урока.</p> <p>Предлагает свой кластер, чтобы у учащихся была возможность сравнить</p> <p>Просит учащихся назвать цель урока</p> <p>Выглядывает высказывания, Как вы понимаете их?</p> <p>Предлагает заполнить таблицу</p> <p>Задаёт вопросы: какие привычки помогают сохранить здоровье?</p> <p>В конце занятия предлагает заполнить таблицу</p>	<p>Записывают тему урока в тетради.</p> <p>Каждая группа строит свой кластер, после чего представляет его всему классу.</p> <p>Формулируют цель урока.</p> <p>Работают в группах, обмениваются мнениями, Заполняют таблицу</p> <p>Отвечают на них</p>	<p>слышать</p>	
--	--	--	--	---	----------------	--

				<p>Сделал зарядку Принял контрастный душ До школы шел пешком Обедал</p> <p>Занимался в спорт. Секции Пужинал Лег спать до 23 час. итог</p>		
2	<p>Продукты разные нужны, блюда разные важны</p>	<p>развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания. Калорийность пищи, познакомить учащихся с белками, углеводами, жирами, витаминами, функциях этих веществ.</p>	<p>Организует ряд вопросов и выводит на формирование темы урока Предлагает заполнить таблицу, Используя цветные карандаши: Зеленый- если можно есть ежедневно Желтый- если есть понемногу Красный – можно есть изредка и понемногу Проверка правильность ответа Рассказ о белках, жирах, углеводах, предлагает рисунок»белковый круг» и ответ на вопрос Предлагает проанализировать свой рацион</p> <p>Предлагает рисунок «жировой круг» и проанализировать свой рацион свой жировой рацион</p> <p>учащимся предлагается таблица с продуктами и баллами и</p>	<p>Отвечая на вопросы, формируют тему занятия</p> <p>Заполняют таблицу</p> <p>Определяют цель занятия</p> <p>Запись: белки животного растительного происхождения,</p> <p>Анализируют свой белковый рацион</p> <p>Запись: жиры животного</p>	<p>Регулятивные: умение обнаружить проблему и ставить цель 2 познавательные: давать определения; отвечать на вопросы, делать выводы коммуникативные: умение отстаивать свою точку зрения</p>	<p>Личностные: Проводят самооценку своих знаний; Проявляют любознательность;</p>

			<p>выполнить задание: подсчет баллов</p>	<p>растительного происхождения Заполняют таблицу</p> <p>Подсчитывают баллы</p> <p>Делают выводы о своем рационе питания</p> <p>Формируют правила рационального питания</p> <p>В заключении : Я понял Мне понравилось Я изменю</p>		
3	<b>Режим питания для сохранения здоровья</b>	<p>формировать представление о разных типах режима питания</p> <p>формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться, развитие представлений о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание стойкой мотивации на здоровой образ жизни.</p>	<p>Организация мозгового штурма на вывод темы занятия</p> <p>Предлагает три схемы питания предлагает ответить на вопрос какой из них наиболее полезный</p> <p>Рассказ учителя о воде и предлагает рисунок с продуктами, вопрос где больше содержится воды</p> <p>Вывод: нужно ли пить воду или ее достаточно с получаемой пищей</p>	<p>Ответы на вопросы</p> <p>Определение темы : режим питания</p> <p>Просмотр схем режимов</p> <p>Выбор наиболее правильного</p> <p>Выполняют работу с рисунком.</p> <p>Делают вывод, делают</p>	<p>1 Регулятивные: Действие целеполагания</p> <p>2 познавательные: добывают новые знания, перерабатывают полученную информацию, делают выводы, сравнивают, анализируют</p> <p>Отстаивают свою точку зрения, точно выражают свои мысли</p>	<p>Личностные: Продолжают формировать интеллектуальные умения, строить рассуждения.</p>

				<p>расчет сколько нужно воды</p> <p>Проверяют вывод</p> <p>Я узнал Это интересно Я понял Я буду</p>		
4	Энергия пищи	<p>развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту</p> <p>развивать представление о влиянии питания на внешность человека</p> <p>формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания. Сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательным условием здоровья.</p>	<p>Предлагает вспомнить героев «Трех мушкетеров» по телосложению.</p> <p>Рассказ учителя об обмене веществ, энергетической емкости продуктов, Вводит понятие килокалория</p> <p>Предлагает рисунок, на котором видно на что расходуется энергия.</p> <p>Предлагает рисунок о калорийности продуктов назови низко и высококалорийные.</p> <p>Проверь правильность выполнения задания</p> <p>Предлагается таблица расхода энергии людьми разного возраста</p> <p>Ответь на вопрос До какого возраста увеличивается потребность в энергии? С какого уменьшается?</p>	<p>Пытаются сформировать тему урока</p> <p>Слушают учителя</p> <p>Рассматривают рисунок</p> <p>Выполняют задание Проверяют его Просмотр таблицы</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Делают вывод Кол-во пищи зависит не только от веществ, возраста, образа жизни. Но и от роста и массы.</p> <p>Отвечают и проверяют его правильность.</p>	<p>Регулятивные: -определяют и формулируют тему и цель деятельности на занятии</p> <p>Познавательные: находит ответы на вопросы, используя жизненный опыт; Делают выводы в результате совместной работы всего класса; Получают информацию из разных источников;</p> <p>Коммуникативные: умение отстаивать свою точку зрения, Умение донести свою позицию до других; Оформлять свою мысль</p>	<p>Личностные Учатся объективно оценивать свою работу.</p>

			<p>Предлагает рисунок и ответить на вопрос почему данные люди нуждаются в разном количестве калорий? Подумай и объясни пословицу: «Добрый повар стоит доктора»</p>	<p>Обсуждают пословицу. Мне понравилось Я буду Это интересно</p>		
5	Где и как мы едим	<p>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 общепита, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.</p>	<p>Организует беседу в ходе которой формулируется тема</p> <p>Предлагает рисунок и ответ на вопрос какой вариант еды вне дома наиболее полезный для здоровья? Почему?</p> <p>Отгадай кроссворд названия заведений общепита</p> <p>Предлагает правила выбора общепита: Можно вымыть руки Чисто и аккуратно Блюда в одноразовой посуде</p> <p>Беседа о вреде сухомятки Вопрос когда и сколько на неделе ел сухомятку? Отгадай кроссворд о названиях блюд Если собрался на экскурсию. Сформулируй основные правила(5) Вопрос если собрался в поход рассмотри рисунок и найди 4</p>	<p>Формулируют тему</p> <p>Рассматривают рисунок, обсуждают его с товарищами, выбирают правильный, объясняют почему именно этот.</p> <p>Разгадывают кроссворд, обсуждают его</p> <p>Составляют правила выбора общепита, обсуждают с одноклассниками, проверяют правильность его выполнения</p> <p>Обсуждают вред сухомятки, подсчитывают сколько раз в неделю едят сухомятку Разгадывают кроссворд и осуждают. Выводят 5 правил на экскурсии</p>	<p>Регулятивные: умение осуществлять самоконтроль. Самооценку и оценку деятельности учащихся. Познавательные: анализировать, обобщать. Умение выделять самое главное Умение работать по плану Коммуникативные: отстаивать свою точку зрения</p>	<p>Личностные: Умение доказывать свою точку зрения</p>

			<p>ошибки, которые допустили ребята. Объясни.          Проверь, составь список продуктов для похода.          Вопрос где можно взять продукты?          Беседа о магазинах</p>	<p>Находят 4 ошибки, обсуждают их с ребятами</p> <p>Самостоятельно составляют список продуктов для похода, обсуждают отбирают самый правильный.          Рассказывают о магазинах. Универсамах.          В заключении          Я узнал          Я понял          Я буду</p>		
6	Ты-покупатель	<p>формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе совершения покупки          формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара. Сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательным условием здоровья, формирование умения самостоятельно совершать покупки.</p>	<p>Оргмомент: рисунок, на котором изображены разные варианты магазинов          рассмотри рисунок о продуктах разного срока хранения. Отбири скоропортящиеся. И нет</p> <p>продаются продукты в упакованном виде          Что можно узнать с помощью упаковки?</p> <p>Рассмотри рисунок и прочти советы</p> <p>Предлагает тест на правила поведения в магазине</p>	<p>Просмотрев рисунок – формулируют тему</p> <p>Из рисунка выбирает продукты для холодильника и не для него.</p> <p>Отвечают на поставленный вопрос</p> <p>Записывает советы и обсуждает свои ситуации в магазинах</p> <p>Выполняет тест          Проверяет и обсуждает его          Я узнал</p>	<p>Регулятивные:          целеполагание          Познавательные:          умение выделять главное;          Умение отвечать на вопросы;          Умение делать выводы;          Коммуникативные:          умение слушать и слышать          Умение уважать других</p>	<p>Личностные:          Умение использовать информацию и перерабатывать ее;</p>

				Я понял Это интересно		
7	«Где можно сделать покупку»	Представлена система общественной торговли. Выделены особые требования, которые предъявляются к продаже товара, особые правила продажи товара. Научиться самостоятельно выбирать продукты, в которых содержатся наибольшее количество питательных веществ и витаминов, развитие коммуникативных навыков у подростков.	Оргмомент: Вывешиваются картинки разных видов магазинов, Какие магазины есть в вашем поселке? Какому виду они относятся?. Какие их виды наиболее удобные? Мини лекция «правила требования продажи продовольственного товара»  Задание «Срок хранения продуктов» Какие существуют правила при покупке скоропортящихся товаров? Какие продукты считаются скоропортящимися? Задание «Упаковка» Какая информация таится на упаковке? Виды упаковок? Задание «Выбор продукта» Каждая группа получает свое задание. Ситуационная игра «Выбор продукта» каждая группа получает задание составить набор продуктов с учетом срока их хранения, срока производства.	Формулировка темы занятия.  Ответы на вопросы  Работа в группах Обсуждения после выполнения.  Обсуждение в группах общее обсуждение.  Результаты обсуждаются  Обсуждение в группе и в классе  Я понял Я буду Я хочу	Регулятивные: целеполагание познавательные: ориентироваться в ассортименте типичных продуктов; применять знания и умения при покупке продуктов; коммуникативные: общение на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; Анализировать результаты труда	Личностные: Сознательный выбор продуктов;
8	Ты готовишь себе и друзьям	Готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи, знакомство с	На доске рисунки бытовой техники, оргмомент, Мини лекция о газовой плите, микроволной печи, комбайны. Техника безопасности на кухне. Занятие «Кулинарные секреты» Рисунок холодильник	Формулирование темы  Работа в группах по хранению фруктов и овощей в холодильнике, с	Регулятивные: целеполагание познавательные: умение применять знания по сервировке стола Умение сервировать	Личностные: Умение активно включаться в общение со сверстниками



		<p>правилами ,развитие представлений о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина ,освоение навыков сервировки стола, освоение практических навыков рационального питания, развитие коммуникативных навыков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками взрослыми в процессе решения проблемы.</p>	<p>Задание на рисунке холодильник разместить продукты питания. Конкурс кулинаров предлагается предложить рецепт блюда. Задание «Знатоки этикета» Предложить тест по этикету Задание «Знатоки гостеприимства» Группа гостей, хозяев жюри предложить вариант поведения для хозяина в разных ситуациях Задание «знатоки сервировки» Каждая группа принимает участие в сервировке стола и блюда</p>	<p>последующим обсуждением Обсуждение Вывешивается рисунок заполнен общий холодильник Работа в группах оценивание рецепта</p> <p>Оценка теста</p> <p>Готовят сцены Обсуждение</p> <p>Я буду Я понял Я ошибался</p>	<p>стол Освоение этикета за столом Коммуникативные: Работа в группах Умение выражать свои мысли</p>	
9	Кухни разных народов	<p>Особенности национальной кухни, роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием, представления о том, как кулинарные традиции связаны и культура народа. Формирование чувств уважения и интереса к истории культуре других народов, информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем.</p>	<p>На доске географическая карта. Рисунки различных блюд, орг момент Мини лекции различия в кухнях разных народов Задание»Пословицы» с помощью карты где возникла та или пословица Задание»Кроссворд» Задание» Кулинарные праздники» придумывают свои эмблемы. Примеры праздников</p> <p>Задание»Блюда разных кухни» Блюда украинской кухни, русской, армянской, белорусской, таджикской, группа выбирает и готовит сообщение.</p>	<p>Формулирование темы</p> <p>Работа в группах Обоснование выбора</p> <p>Обсуждение правильных ответов. Оценка задания</p> <p>Обсуждение в группах</p> <p>Я понял Мне понравилось Я хотел</p>	<p>Регулятивные: умение постановки темы и цели занятия познавательные: умение давать объективную оценку на основе знаний; Умение отвечать на вопросы; Умение работать по плану коммуникативные умение отстаивать свою точку зрения; Умение слушать и слышать друг друга;</p>	<p>Личностные: Умение уважать и ориентироваться в разных кухнях</p>

10	Как питались на Руси и в России&	История русской кулинарии, обычаях и традициях. формирование чувств гордости и уважения к истории культуре своей страны , Пробуждение интереса к ее изучению, развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.	Экскурсия в краеведческий музей, знакомство с историей русской кухни традициях питания. Викторина: Команды заранее готовят вопросы, связанные с историей русской кухни, музыкальное представление для какого-нибудь блюда, готовят само блюдо	Формулирование темы и цели  Команды по очереди задают вопросы друг другу, показывают представление, дегустация. Обмен рецептами. Мне понравилось Я буду	Регулятивные: целеполагание познавательные: умение составлять вопросы по теме Умение отстаивать свое мнение Коммуникативные:3 умение слышать слушать друг друга; Умение уважать других;	Личностные: Общение со сверстниками на принципах доброжелательности , взаимопомощи.
11	От каких факторов зависит ваше здоровье?	Правильное питание. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками взрослыми в процессе решения проблемы.	На рисунок древо и перевернутые таблички, мозговой штурм в ходе которого формулируется тема  Работа в группах Задание»Рациональное питание» Практическая работа: каждая группа составляет свое древо здоровья	Формулировка темы  Обсуждение 5 правил питания  Обсуждение в группах  Составление общего древа здоровья на доске  Я должен Я буду Мне надо	Регулятивные: умение организовывать самостоятельно свое рабочее место; познавательные: Определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного вопроса; Коммуникативные: Умения сотрудничать в совместном решении вопроса;	Личностные: Ценить и принимать ценности здоровья;
12	Мой рацион питания	Формировать умения самостоятельно работать с информационными источниками, развитие творческих способностей и	На доске картинки разных продуктов, мозговой штурм в ходе которого формулируется тема и цель занятия Работа в группах,	Формирование темы, цели занятия с помощью учителя;  Практическая работа После ее выполнения общее	Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя;	Личностные: Умение находить ответ на вопрос» Зачем мне нужен

		<p>кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности. Приобретение необходимых знаний об особенностях питания в летний зимний период, причинах, вызывающих изменения в рационе питания</p>	<p>каждая получает задание; режим питания спортсмена, режим питания школьника шестиклассника, режим питания при 4 кратном питании и 5 кратном питании; режим питания в летний и зимний период</p>	<p>обсуждение;</p> <p>Мне понятно Я буду Я интересно</p>	<p>Познавательные: Определять в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания; Коммуникативные: инициативное сотрудничество в поиске и в сборе информации</p>	<p>рацион питания</p>
1 3	<p>Напитки и настои для здоровья</p>	<p>Взаимосвязь воды и здоровья. Понятие о напитках здоровья. Развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</p>	<p>На доске рисунки разных напитков, цель формулируется; Мини лекция виды напитков, польза напитков, питьевой режим; Работа в группах Группа получает задание (сама выбирает тот или иной напиток) сами составляет план, используя литературу, знания</p>	<p>Формулирование темы, цели занятия;</p> <p>Практическая работа, составление кластера о истории, пользе, составе, получении, влиянии на здоровье.</p> <p>Мне понравилось Я буду Я хочу</p>	<p>Регулятивные: целеполагание познавательные: находить нужную информацию; Составлять простой план; Определять в каких источниках можно найти необходимую информацию; Коммуникативные: умение сотрудничать в решении проблемы; Понимать прочитанное</p>	<p>Личностные: Умение доказывать свою точку зрения;</p>
1 4	<p>Роль пищевых волокон на организм человека</p>	<p>Продукты, содержащие пищевые волокна. Умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личной активности, корректировать</p>	<p>На доске рисунки таблицы растений, формулировка темы, цели;</p> <p>Мини лекция о растениях, содержащих волокна, о продуктах с пищевыми волокнами, о их пользе для здоровья, о необходимости включать в свой рацион,</p>	<p>Формулирование темы, цели с помощью учителя;</p> <p>В группах Подбирают нужные пословицы из</p>	<p>Регулятивные: умение сформировать тему, цель задания; познавательные: находить нужную информацию в дополнительной литературе; Отвечать на вопросы;</p>	<p>Личностные: Оценка жизненных ситуаций;</p>

		несоответствия, продолжать формирование представлений у школьников необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Работа в группах Задание: венки из пословиц;  ИГРА «Угадай-ка» Пантомима каждая группа готовит предварительно пантомиму, потом ее показывает, другие отгадывают;	дополнительной литературы, соревнование какая группа больше предоставит пословиц;  Выбор тема, готовят пантомиму, демонстрируют.	Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать совместно в решении проблемы;	
1 5	«Фаст-фуды;	Заведения общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания. Продолжить формирование у учащихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать.	Проверяет готовность учащихся, подводит к осознанию цели. Мини -лекция о фаст-фудах, видах, истории появления. Роли для здоровья. Работа в группах; Каждая получает свое задание; Немного об истории, виды продуктов фаст-фуда, польза или вред фаст-фудов  Каждой группе предлагается создать антирекламу на фаст-фуд Игра»Мы не дружим с сухояткой»	Показывают свою готовность к занятию.  Используя прослушанный материал, а также дополнительную литературу осуществляют выполнение работы, оценивают и корректируют свои знания, осуществляют взаимопроверку. Выступают, анализируют, делают выводы. Каждая группа доказывает несостоятельность сухоятки  Я буду Мне понравилось		
1 6	Меню для похода	Сформировать представление об особенностях питания в походе. Расширить знания учащихся о здоровом	Проверяет готовность учащихся, подводит к осознанию цели.  Задание: Правила туриста.	Показывают свою готовность к занятию.  Обсуждение в группах. Общее обсуждение выбор самых правильных.	Регулятивные; Сравнение способ действия и его результат; Саморегуляция - способность к	Личностные; Развитие представлений об адекватности питания в походе: Проявление

		<p>правильном питании. Воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи. Продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.</p>	<p>Задание: Собираем рюкзак, Задание: Снаряжение для похода. Задание: Правила разведения костра. Задание: Первая помощь в походе. Задание: Какие растения встретим в походе?</p>	<p>Обсуждение. Предложения. Учащиеся предлагают, что взять необходимо для похода. Учащиеся проверяют правила свои с контрольными, прописанные на доске. Учащиеся самостоятельно предлагают медикаменты. Учащиеся предлагают в виде загадок о подорожнике, тысячелистнике, одуванчике, чистотеле. Я узнал Я понял Мне понравилось</p>	<p>мобилизации сил и энергии к преодолению препятствий; Познавательные; Поиск и подбор необходимой информации; ее структурирование; Моделирование; Логическое решение проблемы; Коммуникативные; Планирование сотрудничества со сверстниками</p>	<p>познавательного интереса в области питанияб</p>
1 7	<p>Итоговое занятие; Приглашаются родители, кл. рук. Необычное кулинарное путешествие</p>	<p>Сформировать представление детей о многообразии, простате и пищевой ценности многих блюд, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников, способствовать</p>	<p>Проверяет готовность учащихся, подводит к осознанию цели. Выставка плакатов, стенгазет по пройденному материалу. Задание;» Самый полезный завтрак», «Самый красивый завтрак», «Самый необычный завтрак»</p>	<p>Показывают свою готовность к занятию. Каждая группа представляет свою работу Работа в группах защита своей работы.</p>	<p>Регулятивные; Саморегуляция - способность к мобилизации сил и энергии к преодолению препятствий; Познавательные; Моделирование; Логическое решение проблемы; Составлять простой план;</p>	<p>Личностные: Умение доказывать с точку зрения; Оценка жизненных Ценить и принимать ценности здоровья ситуаций; Общение со сверстниками на принципах доброжелательности</p>

	<p>формированию у детей толерантности, уважения к культуре собственного народа и других народов; развитие творческих способностей и кругозора у школьников их интересов и познавательной деятельности.</p>	<p>Конкурс презентаций;</p> <p>Правила правильного питания правила этикета, Любимые напитки, кулинарные праздники. Поведение в магазине.</p> <p>Игра «Кулинарные посиделки»</p> <p>Готовить небольшое сообщение о фрукте или овоще</p> <p>«Сложная ситуация»</p> <p>По предложенному литературному отрывку, связанному с питанием конфликтная ситуация, команда должна инсценировать его и предложить вариант поведения , позволяющий избежать конфликт.</p> <p>ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ</p>	<p>Защита и обсуждение презентаций.</p> <p>Работа ребенок – взрослый</p> <p>Работа в группах</p>	<p>Умение отстаивать свое мнение.</p> <p>коммуникативные: общение на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; Анализировать Планирование сотрудничества со сверстниками р умение слышать слушать друг друга; Умение уважать других; Умения сотрудничать в совместном решении вопроса</p>	<p>взаимопомощи. Умение уважать и ориентироваться в разных кухнях, формировать интеллектуальные умения, строить рассуждения.</p>

Формы контроля

В качестве промежуточных форм контроля могут быть использованы сообщения и рефераты учащихся, стенгазеты  
В качестве итоговой формы контроля используется защита проектного задания и результаты выполнения исследований.

## VII. 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, DVD-проектор, видеомэгафон* 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.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.