Приложение № 1

к программе «Правильное питание – путь к здоровью»

ПОДПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1-6 классов

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цель подпрограммы: формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

* формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

*Программа построена на основе следующих принципов:*

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
* актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
* деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна Программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

**II. Общая характеристика**

        Цель Программы  «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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.

     Программа  «Разговор о правильном питании» предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей 1-6 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.

Программа  носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

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.

 Одно из важнейших условий реализации Программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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:

* + чтение и обсуждение;
	+ экскурсии на пищеблок школьной столовой;
	+ встречи с интересными людьми;
	+ практические занятия;
	+ творческие домашние задания;
	+ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
	+ 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 в учебном плане**

Преподавание программы  «Разговор о правильном питании» проводится  по модулям: 1-2 класс; 3-4 класс; 5-6 класс. 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 с 1 по 6 класс по одному  часу в месяц:  1 класс – 7 часов, 2 класс – 8 часов, 3 класс – 7 часов, 4 класс – 8 часов**,**5 класс – 7 часов, 6 класс – 8 часов. Общий объём учебного времени составляет 45 часов.

**IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального 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.

**V. Содержание Программы**

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль*: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

 Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

***1 модуль "Разговор о правильном питании"***- разнообразие питания:

"Самые полезные продукты",

"Что надо есть, если хочешь стать сильнее",

"Где найти витамины весной",

"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",

"Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";
режим питания: "Удивительные превращения пирожка";
рацион питания:

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",

"Плох обед, если хлеба нет",

"Полдник. Время есть булочки",

"Пора ужинать",

"Если хочется пить";

культура питания:

"На вкус и цвет товарищей нет",

"День рождения Зелибобы".

***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***- разнообразие питания:

"Из чего состоит наша пища",

"Что нужно есть в разное время года",

"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как готовят пищу",

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

"Как правильно накрыть стол",

"Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

"Молоко и молочные продукты",

"Блюда из зерна",

"Какую пищу можно найти в лесу",

"Что и как приготовить из рыбы",

"Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

***3 модуль "Формула правильного питания"***- рациональное питание как часть здорового образа жизни:

"Здоровье - это здорово";

"Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",
адекватность питания: "Энергия пищи",
гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим",

"Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";
традиции и культура питания:

"Кухни разных народов",

"Кулинарное путешествие",

"Как питались на Руси и в России",

"Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля имеется учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

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

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

Образование младших школьников 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,  видеомагнитофон*  и др.) и **средств фиксации окружающего мира**  (*фото*). Благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов всё это 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.

**VII. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов  | Модуль |
| 1-2 класс | 15 (7+8) часов | *1 модуль* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.                                                                  |
| 3-4 класс | 15 (7+8) часов | *2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет  |
| 5-6 класс | 15 (7+8) часов | *3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.   |

**VIII. Планируемые результаты реализации Программы**

**Ожидаемые результаты изучения курса**

***В результате изучения*** курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат **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 получат 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.

**Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

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

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

 - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

**Литература**

1.      Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

2.      Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

3.      Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

4.      Сайт  Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

***Тест «Каши».***

*1. Почему мамы заставляют детей есть кашу?*

*Быстро готовится. Полезная для организма. Дети быстрее растут.*

*2. Кто из полководцев говорил: «Щи да каша – пища наша».*

*Суворов Кутузов. Наполеон.*

*3. Из какой крупы варят манную кашу?*

*Просо. Рис. Пшеница.*

*4. Какая каша лечит от множества болезней?*

*Все каши лечат. Кукурузная. Гречневая. Каши не лечат.*

*5. Какое злаковое растение растёт в воде?*

*Горох. Рис. Просо. Ячмень.*

*6. Какая каша самая питательная?*

*Овсяная. Манная. Кукурузная.*

*7. Чем кашу не испортишь?*

*Сахаром. Солью. Маслом.*

***Тест «Мёд».***

*1. Кто из сказочных персонажей любит мёд?*

*Кот в сапогах. Карлсон. Винни Пух.*

*2. Самый главный лентяй в пчелиной семье?*

*Матка. Трутень. Рабочая пчела.*

*3. Как называется домик для пчёл?*

*Скворечник. Нора. Улей.*

*4. Главное свойство мёда?*

*Лечебный. Сладкий. Питательный.*

*5. Чего не делают из мёда?*

*Сладости. Косметику. Одежду. Лекарства.*

*6. Какой формы соты в улье?*

***Анкета для родителей.***

*Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*1. Перечислите принципы организации детского питания, которые вам известны.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2. О каких проблемах в организации детского питания вы знаете?*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3. С какими проблемами в организации питания своего ребёнка вы сталкиваетесь?*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*4. Прививаете ли вы ребёнку правила питания? Какие? Как вы это делаете?*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*5. Заполните, пожалуйста, таблицу:*

|  |
| --- |
| *Продукты питания в детском рационе.*  |
|  | *Несколько раз в день.* | *1 раз в день.* | *Иногда.* | *Никогда.* |
| *Овощи.* |  |  |  |  |
| *Фрукты.* |  |  |  |  |
| *Молоко, молочные продукты* |  |  |  |  |
| *Каши.* |  |  |  |  |
| *Супы.* |  |  |  |  |
| *Мясные блюда.* |  |  |  |  |
| *Рыбные блюда.* |  |  |  |  |
| *Колбасные изделия.* |  |  |  |  |
| *Кондитерские изделия/сладости.* |  |  |  |  |
| *Газированные напитки.* |  |  |  |  |
| *Чипсы, сухарики.* |  |  |  |  |

6. Считаете ли необходимым внедрение программы о правильном питании в цикл школьных предметов? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Какую помощь в организации детского питания готовы предложить?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. О каких индивидуальных особенностях своего ребёнка хотели бы предупредить школьных работников?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета для детей**.

\* Предварительно читается рассказ В Драгунского «Что любит Мишка».

Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Нарисуй в левой рамочке продукты, которые ты любишь, в правой – не любишь. Если можешь, подпиши рисунки.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

*2. Заполни, пожалуйста, таблицу (возможно с помощью учителя):*

|  |
| --- |
| *Продукты питания в твоём рационе.*  |
|  | *Несколько раз в день.* | *1 раз в день.* | *Иногда.* | *Никогда.* |
| *Овощи.* |  |  |  |  |
| *Фрукты.* |  |  |  |  |
| *Молоко, молочные продукты* |  |  |  |  |
| *Каши.* |  |  |  |  |
| *Супы.* |  |  |  |  |
| *Мясные блюда.* |  |  |  |  |
| *Рыбные блюда.* |  |  |  |  |
| *Колбасные изделия.* |  |  |  |  |
| *Кондитерские изделия/ сладости.* |  |  |  |  |
| *Газированные напитки.* |  |  |  |  |
| *Чипсы, сухарики.* |  |  |  |  |

3. Назови правила питания, которые ты знаешь (запись ведёт учитель).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Анкета «Что я знаю о молоке».***

|  |
| --- |
| *Фамилия, имя.* |
| *Откуда берётся молоко?* |  |
| *Почему молоко полезно?* |  |
| *Что входит в состав молока?* |  |
| *Какие молочные продукты ты знаешь?* |  |
| *Как часто ты употребляешь молочные продукты? Подчеркни.* | *Каждый день. Никогда.**Иногда.* |
| *Какие молочные продукты ты не любишь? Почему?* |  |

***Анкета «Жевательная резинка».***

|  |
| --- |
| *Фамилия, имя.* |
| Зачем нужна жевательная резинка? |  |
| Часто ли ты ею пользуешься? | *Каждый день. Иногда.**Никогда не пробовал.* |
| Как долго ты её жуёшь? Подчеркни.  | *Пока не надоест. 5-10 мин.**Пока не исчезнет вкус.* |
| Что полезнее: чистить зубы или жевать жвачку? Почему? |  |
| Можно ли жвачкой поделиться с другом? Объясни. |  |
| Откуда ты узнал про жвачку?*Подчеркни.* | *Прочитал. Посмотрел рекламу.**Родители рассказали. Друзья посоветовали.* |

***Анкета «Морепродукты».***

|  |
| --- |
| *Фамилия, имя.* |
| *Что такое йод?* |  |
| *Где он содержится?* |  |
| *Почему население Урала испытывает йододефицит?* |  |
| *Какие съедобные рыбы обитают в морях?* |  |
| *Какие блюда можно из них приготовить?* |  |
| *Какие морепродукты "дарит" Японское море человеку?* |  |
| *Что готовят в твоей семье из морепродуктов?* |  |

***Игры.***

***1. «Съедобное - несъедобное».***

*Задачи игры. 1. Помочь усвоить понятия «съедобный продукт», «несъедобный продукт».*

 *2. Развивать внимание, ловкость.*

 *3. Воспитывать умение играть по правилам, чувство здорового соперничества.*

*Правила игры. Участники выстраиваются в одну шеренгу, обозначают линию финиша. Ведущий, бросая мяч каждому по очереди, называет продукт питания. Если тот съедобный – нужно мяч поймать, если несъедобный – ловить мяч нельзя. Игрок, правильно выполнивший задание, делает шаг вперёд. Побеждает тот, кто быстрее остальных достигнет линии финиша. Победитель становится ведущим, ведущий – игроком.*

***2. «Самовар»***

*Задачи игры. 1. Усвоить принадлежность продуктов питания к определённым категориям, учить называть полезные свойства продуктов питания.*

 *2. Развивать память, быстроту реакции, физические качества.*

 *3. Воспитывать вежливость, гостеприимство, умение играть по правилам.*

Правила игры. Выбираются «Самовар» и «Гость». Остальные участники «превращаются» в блюда (можно заранее оговорить категорию: сладкие, мясные, молочные, др.). Задача «Самовара» запомнить все названия блюд, пригласить «Гостя» к «столу», предложить (нахвалить, рекламировать) блюда, не указывая при этом на ребят. «Гость» выбирает блюдо. Ребёнок, блюдо которого назвал «Гость», должен пробежать заданную дистанцию, не желая быть «съеденным», вернуться к «Самовару». Если «Гость» догоняет этого участника игры, то «Самовар» становится участником, «Гость» - «Самоваром», «съеденное блюдо» - «Гостем».

***3. «Царь Картошка»***

*Задачи игры. 1. Помочь усвоить состав известных блюд.*

 *2. Развивать артистичность, внимание.*

 *3. Воспитывать умение играть в коллективе.*

*Правила игры. Выбирается ведущий – «Царь Картошка». Остальные участники игры, отойдя в сторону, распределяют роли продуктов для одного блюда. Далее участники игры подходят к «Царю» и уговаривают его принять их для присутствия на царском пиру. При этом дети должны рассказать и показать примерную технологию приготовления блюда. Например: - Я – чистая водица. Меня ставят на огонь.*

* *Мы – соль и сахар. Нас добавят по вкусу, когда вода закипит.*
* *А я – полезная гречневая крупа. Меня добавят в кипящую воду, и я буду набухать в ней и париться.*
* *Я – сливочное масло. Мной это блюдо нельзя испортить.*

«Царь Картошка» должен догадаться, что это блюдо – гречневая каша. Дети разбегаются, «Царь» их догоняет. Тот игрок, которого догнали, становится «Царём».

***4. «Волшебный мешочек».***

*Задачи игры. 1. Помочь запомнить форму, размер предметов.*

 2. Развивать восприятие, логическое мышление, пространственное воображение.

 *3. Воспитывать терпение, умение прислушиваться к собственным чувствам..*

*Правила игры.**На ощупь узнать, какой предмет* ***(****овощ, фрукт, столовый прибор, посуда) спрятан в мешочке.*

5. «Вопрос - ответ».

*Задачи игры. 1. Учить задавать вопросы, классифицировать и обобщать полученную информацию.*

 *2. Развивать внимание, память, аналитическое мышление.*

 *3. Воспитывать умение играть по правилам, терпение.*

**Правила игры. Ведущий загадывает продукт питания. Участники с помощью ответов на свои вопросы должны догадаться, о каком продукте идёт речь.**

**Условие. Не повторяться, не торопиться. Тот, кто называет неверно продукт, выбывает из игры.**

***6. «Третий не лишний» (добавить третий продукт по общему признаку двух заданных)***

*Задачи игры. 1. Учить определять общий признак продуктов питания, соблюдать режим чередования динамических поз на занятии.*

 *2. Развивать внимание, логическое мышление.*

 *3. Воспитывать умение играть по правилам, чувство здорового соперничества.*

**Правила игры. Дети получают иллюстрации продуктов питания. По считалочке или учителем выбирается один из детей. Тот выбирает себе пару, уже задумывая, но не называя общий признак. К ним в тройку предлагают себя остальные участники, мотивируя своё предложение объяснением общего признака.**

**Например. Сначала выбирается «картофель», тот может выбрать себе в пару «капусту». К ним в тройку подойдут: морковь (овощ), яблоко (округлая форма), говядина (состав щей).**

***7. «Светофор»***

*Задачи игры. 1. Помочь усвоить понятия «вредный продукт», «полезный продукт», «продукт, который можно употреблять изредка или в малых дозах».*

 *2. Развивать внимание, ловкость.*

 *3. Воспитывать умение играть по правилам, чувство здорового соперничества.*

**Правила игры. Выбирается ведущий – «Светофор». У него три круга: красный – «вредные продукты», зелёный – «полезные продукты», жёлтый - «продукты, которые можно употреблять изредка или в малых дозах». Остальные участники игры – «продукты» (иллюстрации). Они выстраиваются на линии старта. «Светофор» поднимает какой-либо круг. Тот ребёнок, чей продукт соответствует сигналу светофора, спокойно проходит на линию финиша, остальные должны оставаться на линии старта или попробовать перебежать до линии финиша. Нарушителей «Светофор» должен поймать и «оштрафовать» (рассказ о продукте, песенка, загадка, пословица). Если «штраф выплачен» - игрок возвращается в игру, если нет – становится «Светофором». Побеждает в игре тот, кто ни разу не был «оштрафован».**

***8. «Чудо дерево»***

*Задачи игры. 1. Обобщить и систематизировать материал по заданной теме.*

 *2. Развивать эрудицию, смекалку, учебную мотивацию.*

 *3. Воспитывать умение играть по правилам, чувство здорового соперничества.*

**Правила игры. На макете дерева иллюстрации разных продуктов питания на фоне разных цветов. Цвет обозначает определённоё количество баллов по уровню сложности, продукт – категорию вопросов. Ученики самостоятельно выбирают вопросы, отвечают на них, подсчитывают баллы, определяют победителя. Форма игры может быть как индивидуальной, так и групповой.**

***9. «Пересадки».***

*Задачи игры. 1.Повторение, обобщение и систематизация изученного материала, предоставление возможности чередования динамических поз.*

 *2. Развивать внимание, память.*

 3. Воспитывать культуру общения, умение играть по правилам, чувство здорового соперничества.

**Правила игры. Учитель задаёт тему: блюда из заданного продукта, состав молока, молочные продукты, виды каш, морепродукты, др. Ученик, верно ответив, пересаживается на свободное место в классе. Следующий отвечающий пересаживается на место предыдущего ученика.**

**Условия. Нельзя повторять ответы, выкрикивать с места, перебивать, ошибаться с выбором места.**

**Кроссворд по теме «Молочные продукты».**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **1.**  |  |  |
|  | **2.**  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3.** |  |  |  |
| **6.**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **7.**  |  |
| **5.**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **4.**  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Кисломолочный продукт, название которого произошло от слова «сметать». 2. Жировой сгусток молочного происхождения. 3. Густой питательный напиток из кислого молока. 4. Скисшее молоко без сыворотки. 5. Жирный верхний отстой молока. 6. Замороженное сладкое кушанье из сливок, сахара, сока. 7. Кислое молоко с фруктовыми добавками. 8. Твёрдая масса, получаемая путём специальной обработки молока (известно около 700 видов) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Кроссворд по теме «Кулинарное путешествие по России».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2. |  |  |  | 6. |  |  |  |
|  |  |  |  | 1. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 4. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 8. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 5. |  |  |  |  |  |  |

1. Национальное блюдо Азербайджана из риса, баранины, приправ. 2. Грузинская хлебная лепёшка. 3. Украинские колобки. 4. Белорусские картофельные оладьи. 5. Горячий медовый напиток, популярный на Руси. 6. Еврейская закуска из сельди. 7. Праздничное мясное блюдо Башкирии. 8. Казахский напиток из кислого молока.

**Ребусы.**



**П = М**

## П





***Х Н***



**О = А**





 **О = А**



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Если хочешь быть здоров** | *Познакомить* учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. | **формировать** представление о ценности здоровья, значении правильного питания | Здоровье, питание, правила питания  | Урок-игра | ИнтегрированаОкружающий мир», 1 класс | -знать героев программы;-уметь называть полезные продукты | -х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;- *добывать* новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;-*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;*выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);*делать* предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). *анализировать* собственные действия по режиму питания; *Формировать* умения самооценки и самоконтроля;- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;- проговаривать последовательность действий на уроке |
| 2 | **Самые полезные продукты** | *Дать* представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты | **формировать** представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда **формировать** представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека**формировать** представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | Продукты, блюда, здоровье | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» | ИнтегрированаОкружающий мир», 1 класс | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. |
| 3 | **Как правильно есть** | *Сформировать* у школьников представление об основных принципах гигиены питания | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;**развивать** основные гигиенические навыки, связанные с питанием | Питание, здоровье, правила гигиены | Игра-обсуждение «Законы питания» | ИнтегрированаОкружающий мир», 1 класс | -знать правила гигиены питания;-уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; |
| 4 | **Удивительные превращения пирожка** | *Дать представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | **формировать** представление о роли регулярности питания для здоровья;**формировать** представление об основных требованиях к режиму питания | Здоровье, питание, режим | СоревнованиеТест. | ИнтегрированаОкружающий мир», 1 класс | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать |
| 5 | **Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной** | *Сформировать* у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | **формировать** представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;**расширить** представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака**формировать** представление о каше как полезном и вкусном блюде | Завтрак, режим, меню, каша, крупа | Конкурс «самая вкусная и полезная каша» | ИнтегрированаОкружающий мир», 1 класс | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. |
| 6 | **Плох обед, если хлеба нет** | *Сформировать* представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | **формировать** представление об обеде как обязательной части ежедневного менюформировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Урок –представление (театрализованный) | ИнтегрированаОкружающий мир», 1 класс | Знать о ежедневном рационе питания школьника |
| 7 | **Полдник. Время есть булочки** | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного менюформировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | ИнтегрированаОкружающий мир», 1 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах; |
| **2 класс** |
| 8 | **Пора ужинать** | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного менюрасширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина  | Ужин, меню   | Урок-практикум | ИнтегрированаОкружающий мир», 2 класс | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |
| 9 | **Где найти витамины весной** |  | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминовформировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | Витамины, фрукты, овощи | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | ИнтегрированаОкружающий мир», 2 класс |  |
| 10 | **Как утолить жажду** | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, цености разнообразных напитков | формировать представление о роли воды для организма человекарасширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков  | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | ИнтегрированаОкружающий мир», 2 класс | -знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды |
| 11 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее** | *-сформировать* представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровьяформировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание | Урок- игра «Мой день» | ИнтегрированаОкружающий мир», 2 класс | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;-работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного;- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;- слушать и понимать речь других;- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 12 | **На вкус и цвет товарищей нет** | -*познакомить* детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюдформировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | Вкус, блюда, продукты  | Урок-исследование | ИнтегрированаОкружающий мир», 2 класс | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания |
| 13 | **Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты** | *-познакомить* детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминоврасширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | ИнтегрированаОкружающий мир», 2 класс | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека |
| 14 | **Каждому овощу — свое время** | *-познакомить* детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | ИнтегрированаОкружающий мир», 2 класс | Знать о пользе овощей;уметь готовить витаминные салаты |
| 15 | **Праздник урожая** | -*закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | обобщить знания о правильном питаниирасширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; | ИнтегрированаОкружающий мир», 2 класс | Знать основные законы здорового питания |

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

|  |  |
| --- | --- |
| **3 класс** |  |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Давайте познакомимся** | -*обобщение* знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы;-*формирование* представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» | обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека | Здоровье, питание | Урок –викторина«поле чудес» | ИнтегрированаОкружающий мир», 3 класс | Знать новых героев программы | ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;-работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного;- *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |
| 2 | **Из чего состоит наша пища** | -*формирование* представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья | формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществформировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Проектная деятельность | ИнтегрированаОкружающий мир», 3 класс | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. |
| 3 | **Что нужно есть в разное время года** | -*формирование* представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время годарасширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Урок – совместный с родителями | Интегрирована«Окружающий мир», 3 класс | Знать о традициях своего народа;Знать о пользе овощей и фруктов. | определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;- проговаривать последовательность действий на уроке; |
| 4 | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | *- формирование* представления озависимости рациона питания от физической активности | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человекаразвивать представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Интегрирована«Окружающий мир», 3 класс | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 5 | **Где и как готовят пищу** | -*формирование* представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;-*формировать* навыки осторожного поведения на кухне. | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищиразвивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | Интегрирована«Окружающий мир», 3 класс | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. |   |
| 6 | **Как правильно накрыть стол** | -*формирование* представлений детей о предметах сервировки стола | Развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | Сюжетно-ролевая игра | Интегрирована«Окружающий мир», 3 класс | - знать правила сервировки стола, -уметь применять эти правила. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). -  |
| 7 | **Молоко и молочные продукты** | -*формирование* представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе  | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты  | Проектная деятельность | Интегрирована«Окружающий мир», 3 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах |
| **4 класс** |
| 8 | **Блюда из зерна** | *- формирование* представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рационаразвивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зернарасширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд  | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | Интегрирована«Окружающий мир», 4 класс | Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна |
| 9 | **Какую пищу можно найти в лесу** | *-формирование* знаний о дикорастущих растенях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растенийрасширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | Интегрирована«Окружающий мир», 4 класс | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |
| 10 | **Что и как можно приготовить из рыбы** | *- формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд; | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбыформировать представление о природных ресурсах своего края  | Рыба, рыбные блюда | Викторина «По рыбным местам» | Интегрирована«Окружающий мир», 4 класс | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; |
| 11 | **Дары моря** | -*формирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовленыформировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты | Проектная деятельность | Интегрирована«Окружающий мир», 4 класс | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма |
| 12 | «**Кулинарное путешествие» по России** | -*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народарасширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Интегрирована«Окружающий мир», 4 класс | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд |  |
| 13. | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | *-формирование* представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктовразвивать интерес к приготовлению пищи  | Кулинария, питание, здоровье, блюда | Урок- презентация | Интегрирована«Окружающий мир», 4 класс | Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 14 | **Как правильно вести себя за столом**  | *-формирование* представлеий о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столомформировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка | Проектная деятельность | Интегрирована«Окружающий мир», 4 класс | Знать и уметь применять правила поведения за столом |

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Здоровье — это здорово** | **Сформировать** представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении | Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохраненииРазвивать представление об ответственности человека за свое здоровьеформировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | Здоровье, питание, образ жизни | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | *Знать* о питательных веществах необходимых организму ребёнка;*Уметь* оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» | *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;*Выявлять* представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. |
| 2 | **Продукты разные нужны, блюда разные важны** | Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания | развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организмаформировать умение оценивать свой рацион питания | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | *Знать* о режиме питания;уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. | Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| 3 | **Режим питания** | Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания | развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровьяформировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться  | Режим питания, режим дня, образ жизни | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о рационе питания |
| 4 | **Энергия пищи** | Научить определять энергетическую ценность продуктов питания | развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрастуразвивать представление о влиянии питания на внешность человекаформировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания | Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания | Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |
| 5 | **Где и как мы едим** | Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания | развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. | Общественное питание, правила гигиены, режим питания | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о структуре общественного питания,О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.  | Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома. |
| 6 | **Ты — покупатель**  | Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара  | формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупкиформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя | Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | Знать права и обязанности покупателя | Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя. |
| 7 | **Ты готовишь себе и друзьям** | Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборовразвивать представление об этикете и правилах сервировки столаразвивать интерес к процессу приготовления пищиформировать практические навыки приготовления пищи | Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет  | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета  | Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома. |
| 8 | **Кухни разных народов** | Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран | формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных странразвивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов  | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, география – 6 класс | Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. | Обобщать особенности национальной кухни,Выявлять особенности питания на Руси,Обосновывать роль нацинальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности |
| 9 | **Кулинарная история** | Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи | формировать представление о кулинарии как части культуры человечестварасширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи | История, эпоха, культура, кулинария | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс |
| 10 | **Как питались на Руси и в России** | Познакомить с историей кулинарии народов России | развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народаразвивать чувство гордости и уважения к истории своей страны | История, кулинария, традиции, обычаи, культура | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс |
| 11 | **Необычное кулинарное путешествие** | Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека | развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человекаразвивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства | Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария | Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс |
| 12 | **Составляем формулу правильного питания** | Составить индивидуальную формулу питания.  | подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллыпроанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении |  | Самостоятельная работа. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс |  |  |