
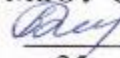


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

СОГЛАСОВАНА
Руководитель МО
 Овчарова Т. В.
Протокол № 6
от «24» июня 2014 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
МБОУ СОШ г. Бирюча
 Хмелькова Л. П.
«25» июня 2014 г.


УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБОУ СОШ г. Бирюча
Якубенко Н. Н.
Приказ № 209
от «1» сентября 2014 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «28» августа 2014 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Разговор о правильном питании»
Срок реализации программы 4 года
Возраст обучающихся 7-12 лет**

Бирюч, 2014г

1. 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 и учителя». Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно - оздоровительных программ.

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.

2. 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.

Сроки реализации: 3 года.

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. 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"

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагерь здоровья"

разнообразии питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "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:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",

2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

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

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

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

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;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- 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.

3. 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 с 3 по 4 класс по одному часу в неделю, 5 класс по 2 часа в неделю (5 и 6 класс по 1одному часу в неделю): 3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа, 5 класс - 68 часов (5 и 6 класс по 34 часа). Общий объём учебного времени составляет 136 часов (теоретических – 50 ч., практических - 86 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

4. 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.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

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.

Примерная тематика родительских собраний:

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

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

6. Содержание учебного предмета, курса

I модуль

(34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Если хочешь быть здоров.

Здоровый образ жизни. Режим дня. Зарядка. Спортивные игры.

Тема 2. Самые полезные продукты.

Продукты питания. Питательные вещества. Овощи, фрукты. Ежедневный рацион питания. Правила приема пищи. Принципы гигиены питания.

Тема 3. Удивительные превращения пирожка.

Режим питания. Калорийность пищи. Расщепление питательных веществ в организме. Энергетика питания.

Тема 4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Завтрак – источник дневной энергии. Энергетическая ценность завтрака. Каши для завтрака. Яичные и творожные блюда для завтрака.

Тема 5. Плох обед, если хлеба нет.

Обед - обязательный компонент ежедневного меню. Обеденный рацион. Почему нужно есть хлеб.

Тема 6. Время есть булочки.

Зачем нужен полдник. Меню полдника. Молочные продукты. Польза молочных продуктов.

Тема 7. Пора ужинать.

Время ужина. Блюда для ужина.

Тема 8. На вкус и цвет товарищей нет.

Вкусовые свойства пищи. Функции языка в определении вкусовых качеств пищи. Обоняние как фактор усиления аппетита.

Тема 9. Как утолить жажду.

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность организма в жидкости. Ценности разнообразных напитков. Польза и вред газированных напитков. Правила чаепития.

Тема 10. Что помогает быть сильным и ловким.

Образ жизни и рацион питания. Спорт и питание. Меню спортсмена. Ученик и питание. Высококалорийные продукты питания.

Тема 11. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Классификация витаминов. Разнообразие овощей, ягод и фруктов. Каждому овощу - своё время. Овощи и фрукты с огорода и прилавков магазина.

Тема 12. Праздник здоровья.

Праздник в доме. Рекомендуемые блюда для праздничного стола.

II модуль

(34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Давайте познакомимся!

Вводное занятие.

Тема 2. Из чего состоит наша пища.

Основные группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы. Витамины и минеральные соли. Разнообразное питание как обязательное условие здоровья.

Тема 3. Что нужно есть в разное время года.

Особенности питания в летний и зимний периоды. Традиции питания жителей разных регионов России. Традиционные блюда своей местности в осенне-летний и весенне-зимний периоды.

Тема 4. Как правильно питаться, если хочешь заниматься спортом.

Сон и бодрствование. Зависимость рациона питания от физической активности. Оценка учета собственной физической активности. Роль питания и физической активности для здоровья человека.

Тема 5. Где и как готовят пищу.

Кухонное оборудование, его назначение. Основные правила гигиены на кухне. Правила безопасного поведения на кухне. Хранение продуктов.

Тема 6. Как правильно накрыть стол.

Культура человека и прием пищи. Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола. Правила поведения за столом.

Тема 7. Блюда из зерна.

Ценность зерновых продуктов. Продукты из зерна. Разнообразие блюд из зерна. Традиционные русские блюда из зерна.

Тема 8. Молоко и молочные продукты.

Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Состав и ценность молочных продуктов. Ассортимент молочных продуктов. Национальные молочные блюда народов России.

Тема 9. Что можно есть в походе.

Дикорастущие растения – источник полезных веществ. Ассортимент блюд из дикорастущих растений. Богатство и разнообразие растений родного края. Съедобные и ядовитые растения. Правила поведения в природе. Правила по технике безопасности во время экскурсий и походов.

Тема 10. Что и как можно приготовить из рыбы.

Польза рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы. Речная и морская рыба. Рыба местных водоемов. Рациональное использование рыбных ресурсов. Правило поведения на водоемах.

Тема 11. Дары моря.

Съедобные морские растения и животные. Польза морских продуктов питания. Разнообразие блюд. Йододефицит и дары моря.

Тема 12. Кулинарное путешествие по России.

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Продукты питания вчера и сегодня. Традиционные блюда в будни и праздники.

Тема 13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Блюда из картофеля. Блюда из капусты. Блюда из моркови. Блюда из свеклы. Мучные изделия.

Тема 14. Как правильно вести себя за столом.

Правила сервировки праздничного стола. Правила поведения за праздничным столом. Проведение домашних праздников.

III модуль

(68 часов 2 часа в неделю или 1 час в неделю 2 года обучения)

Тема 1. Здоровье – это здорово.

Здоровье – важнейшая человеческая ценность. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Организация рационального питания учащихся. Оценка определения характера своего питания. Черты характера и здоровья. Укрепление здоровья. Режим питания и его влияние на здоровье. Влияние образа жизни на здоровье человека. Рацион питания и физическая активность. Гиподинамия.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Продукты питания и питательные вещества. Белки, жиры, углеводы. БАДы. Пищевые добавки: польза и вред. Минеральные вещества. Степень значимости продуктов питания. Рацион питания во время болезни. Нарушение обмена веществ - анорексия, ожирение.

Тема 3. Режим питания.

Роль режима питания для здоровья человека. Организация режима питания. Планирование дня и учет режима питания. Роль витаминов и минеральных веществ. Режим питания школьника в первую и вторую смену. Распределение калорийности суточного рациона. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Тема 4. Энергия пищи.

Пища – источник энергии для организма. Энергетическая ценность продуктов питания. Соответствие питания весу, росту, возрасту, образу жизни человека. Влияние питания на внешность человека. Пищевые волокна.

Тема 5. Где и как мы едим.

Правила гигиены питания вне дома. Заведения общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Преимущества полноценного питания. Вред питания «всухомятку». Перекус. Использование в питании незнакомых продуктов. Правила выбора продуктов для длительного похода. Правила хранения продуктов питания. Опасность некачественных продуктов, первая помощь при отравлении. Жевательные резинки: правила употребления.

Тема 6. Ты – покупатель.

Виды торговых предприятий. Права и обязанности покупателя. Информация на упаковке – умей ее читать. Срок и правила хранения продуктов. Проблемные ситуации при покупке пищевых продуктов и пути их решения. Вежливость – признак культурного покупателя.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям.

Приготовление пищи дома. Правила безопасного поведения на кухне. Правила безопасного поведения с электрическими и газовыми приборами. Правила использования кухонного оборудования. Навыки приготовления пищи. Правила этикета. Культура питания. Обязанности гостя и хозяина. Приготовление салатов. Оформление и сервировка стола. Рациональное распределение времени на кухне. Кулинарные секреты.

Тема 8. Кухни разных народов.

Зависимость национальной кухни от физико-географического положения. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. Национальные кулинарные традиции и культура народа. Традиции постов. Безопасность приема пищи с нетрадиционными компонентами. Особенности оформления готовых блюд. Режим питания разных народов.

Тема 9. Кулинарная история.

История кулинарии – часть истории культуры человечества. Традиции и культура питания. Кулинарная литература. Кулинарные традиции Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима, Средневековья. Охота. Рыболовство. Собирательство. Специи. История изготовления посуды.

Тема 10. Как питались на Руси и в России.

Кулинарии на Руси: обычаи и традиции. Русская национальная кухня. История русского стола. Порядок подачи блюд на стол. Традиционная русская посуда. Традиционные русские напитки. Правила приготовления пищи в русской печи. Русские православные праздники: Масленица, Пасха.

Тема 11. Кулинария и творчество.

Кулинария – сфера жизни. Кулинария и живопись. Кулинария и музыка. Кулинария и литература.

7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
		1 год	2 год	3 год	
1	Если хочешь быть здоров	2			Беседа. Тестирование. Сюжетно - ролевая игра « Я провожу зарядку».
2	Самые полезные продукты	5			Игра - обсуждение «Законы питания»; игра - инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. Сюжетно - ролевая игра «Разноцветные столы», динамическая игра «Поезд». Беседа, сюжетная игра « Времена года». Беседа, чтение рассказов. Беседа, решение кроссворда.
3	Удивительные превращения пирожка	2			Рассказ, работа в рабочей тетради. Тест, игра « Законы питания», игра « Доскажи пословицу».
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	2			Тестирование, беседа. Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар».
5	Плох обед, если хлеба нет	2			Игра «Собери пословицу». Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно-ролевая игра «За обедом». Встреча со школьной медсестрой, беседа.
6	Время есть булочки	2			Беседа. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», презентация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой)
7	Пора ужинать	2			Беседа, анкетирование. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс рисунков «Бутерброд для ужина».
8	На вкус и цвет товарищей нет	2			Практическая работа по группам «Приготовь блюдо». Беседа, игра « Ощути вкус».
9	Как утолить жажду	2			Игра - демонстрация «Как готовят соки», конкурс - дегустация «Такой ароматный чай», правила чаепития. Просмотр презентации, беседа.

10	Что помогает быть сильным и ловким	2			Анкетирование «Что я ем», игра «Меню спортсмена». Встреча со спортсменами школы, беседа.
11	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	8			Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование. Викторина «Овощи на огороде». Рассказ, просмотр презентации. Знакомство с исследовательской работой «Витамины- кладезь здоровья». Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты». Инсценировка сказки «Репка». Конкурс частушек и мини-стихов.
12	Праздник здоровья	3			Просмотр мультфильма. Сюжетно-ролевая игра «Праздник в доме». Работа по группам «Меню для праздника».
13	Давайте познакомимся!		2		Беседа, анкетирование, тестирование. Игра «Как? Где? Когда?», чтение по ролям.
14	Из чего состоит наша пища		2		Просмотр фильма, беседа. Игра «Третий лишний», игра «Меню сказочных героев».
15	Что нужно есть в разное время года		3		Беседа. Просмотр презентации, фильма. Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».
16	Как правильно питаться, если хочешь заниматься спортом		2		Беседа, анкетирование. Спортивный КВН.
17	Где и как готовят пищу		3		Беседа с элементами моделирования. Экскурсия в школьную столовую. Викторина «Что такое хорошо и что такое плохо».
18	Как правильно накрыть стол		2		Беседа с элементами демонстрации. Сюжетно - ролевая игра «К нам пришли гости», практическая работа «Сервировка стола», конкурс «Салфеточка».
19	Блюда из зерна		3		Просмотр фильма. Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки». Чтение и обсуждение рассказа «Мишкина каша», викторина.

20	Молоко и молочные продукты		3		Анкетирование, беседа, тестирование. Экскурсия в магазин. Игра - исследование «Это удивительное молоко». Отгадывание загадок, работа творческой мастерской (плакаты, буклеты).
21	Что можно есть в походе		3		Беседа с элементами демонстрации. Просмотр презентации, игра «Походная математика». Экскурсия в лес.
22	Что и как можно приготовить из рыбы		2		Беседа с демонстрацией. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.
23	Дары моря		2		Викторина « В гостях у Нептуна», презентация. Работа с энциклопедиями. Творческая работа.
24	Кулинарное путешествие по России		3		Знакомство с кулинарными изданиями. Устный журнал « За столом по страницам истории». Конкурс проектов « Кулинарный глобус Руси». Практическая работа.
25	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен		2		Конкурс кулинарных буклетов. Дегустация мучных изделий.
26	Как правильно вести себя за столом		2		Беседа с элементами демонстрации, чтение литературы. Сюжетно - ролевая игра « О застольном невежестве».
27	Здоровье – это здорово			7	Беседа. Анкетирование. Практическая работа «Цветик – семицветик». Тестирование. Тестирование. Составление режима питания для детей с активной двигательной деятельностью и с малоподвижным образом жизни. Просмотр документального фильма. Беседа. Составление меню для школьной столовой. Веселые старты.
28	Продукты разные нужны, продукты разные важны			6	Беседа. Работа в рабочей тетради. Презентация. Работа с тетрадью. Игра «Третий лишний». Практическая работа «Наши продукты питания и пищевые добавки». Творческая работа «Победим болезнь продуктами». Пословицы и поговорки о правильном питании. Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». Просмотр документального фильма.

29	Режим питания			4	Беседа. Тестирование. Работа с дидактическим материалом. Презентация. Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Дегустация минеральной воды».
30	Энергия пищи			5	Беседа. Работа в рабочей тетради. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Практическая работа «Соответствие роста и веса». Игра «Совы и жаворонки». Устный журнал. Игра «Угадай-ка». Игра «Советы Хозяйюшки».
31	Где и как мы едим			7	Беседа, тестирование. Тестирование учащихся. Игра «Помоги Незнайке». Просмотр презентации, беседа. Игра « Выбери продукты, собери рюкзак». Кроссворд. Игра-обсуждение, работа с дидактическим материалом. Встреча со школьной медсестрой, изготовление памятки. Игра «Дегустатор», выпуск школьной газеты
32	Ты – покупатель			5	Беседа, виртуальное путешествие по торговым предприятиям. Экскурсия в продовольственный магазин. Беседа, знакомство с памятками, работа в рабочей тетради. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». КВН
33	Ты готовишь себе и друзьям			8	Беседа. Тестирование. Изготовление памяток. Ситуационная игра «Пожар на кухне». Просмотр презентации. Тест. Кроссворд. Экскурсии на пищеблок школьной столовой. Работа с дидактическим материалом. Работа в рабочей тетради. Сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости». Посиделки за круглым столом. Практическая работа «Определи вкус продукта». Виртуальное путешествие по ресторанам. Праздник «Капустник».

34	Кухни разных народов			9	Виртуальное путешествие. Экскурсия в пиццерию. Экскурсия в суши-бар. Устный журнал. Виртуальное посещение чума. Ролевая игра «Русская трапеза». Русская сказка «Вершки и корешки». Виртуальное путешествие на Кавказ. Беседа со священником. Изготовление кулинарного календаря. Круглый стол «Старинный рецепт».
35	Кулинарная история			6	Беседа. Просмотр презентации. Виртуальные путешествия. Кроссворд. Знакомство с кулинарными книгами. Сюжетно-ролевая игра «Трактир «Здоровье». Чтение и обсуждение художественной литературы.
36	Как питались на Руси и в России			4	Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу). Посещение районного краеведческого музея. Выставка «Уголок крестьянской избы». Праздник «Русское чаепитие». Просмотр документальных фильмов.
37	Необычное кулинарное путешествие			7	Работа с дидактическим материалом. Конкурс рисунков. Игра «Угадай песню». Бал-маскарад. Брейн-ринг «Литературная мозаика». Выпуск буклетов, мини-справочников. Праздник «Аппетитная страна»
	Всего часов:	34	34	68	

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся

I модуль (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе		Сроки проведения		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
			Теор ия	Прак тика	По плану	Фактиче ски	
1	Если хочешь быть здоров	2					
1.1	Режим дня. Зарядка. Спортивные игры.		1				Беседа. Тестирование
1.2	Если хочешь быть здоров			1			Сюжетно - ролевая игра « Я провожу зарядку»
2	Самые полезные	5					
2.1	Продукты питания. Питательные вещества		1				Беседа, решение кроссворда
2.2	Ежедневный рацион питания			1			Сюжетно - ролевая игра «Разноцветные столы», динамическая игра «Поезд»
2.3	Всякому овощу - своё время			1			Беседа, Сюжетная игра « Времена года»
2.4	Правила приема пищи		1				Беседа, чтение рассказов
2.5	Принципы гигиены питания			1			Игра - обсуждение «Законы питания»; игра - инсценировка «В кафе». Игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
3	Удивительные превращения пирожка	2					
3.1	Расщепление питательных веществ в организме		1				Рассказ, работа в рабочей тетради
3.2	Режим питания			1			Тест, игра « Законы питания», игра « Доскажи пословицу»

4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	2					
4.1	Завтрак – источник дневной энергии. Энергетическая ценность завтрака		1				Тестирование, беседа
4.2	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной			1			Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар»
5	Плох обед, если хлеба нет	2					
5.1	Обед - обязательный компонент ежедневного меню		1				Встреча со школьной медсестрой, беседа
5.2	Обеденный рацион. Почему нужно есть хлеб			1			Игра «Собери пословицу». Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно-ролевая игра «За обедом»
6	Время есть булочки	2					
6.1	Зачем нужен полдник. Меню полдника		1				Беседа
6.2	Молочные продукты. Польза молочных продуктов.			1			Конкурс «Знатоки молочных продуктов», презентация «Удивительное молоко». Разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой)
7	Пора ужинать	2					
7.1	Время ужина		1				Беседа, анкетирование
7.2	Блюда для ужина.			1			Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс рисунков «Бутерброд для ужина»
8	На вкус и цвет товарищей нет	2					
8.1	Вкусовые свойства пищи. Функции языка в определении вкусовых качеств пищи		1				Беседа, игра « Ощути вкус».

8.2	Аппетит приходит во время еды			1			Практическая работа по группам «Приготовь блюдо»
9	Как утолить жажду	2					
9.1	Вода – важная составная часть человеческого организма. Потребность организма в жидкости.			1			Просмотр презентации, беседа
9.2	Ценности разнообразных напитков. Польза и вред газированных напитков. Правила чаепития.			1			Игра - демонстрация «Как готовят соки», конкурс - дегустация «Такой ароматный чай», правила чаепития
10	Что помогает быть сильным и ловким	2					
10.1	Образ жизни и рацион питания. Спорт и питание. Меню спортсмена			1			Встреча со спортсменами школы, беседа
10.2	Ученик и питание. Высококалорийные продукты питания.			1			Анкетирование «Что я ем», игра «Меню спортсмена»
11	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	8					
11.1	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты			1			Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
11.2	Разнообразие овощей, ягод и фруктов			1			Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование.
11.3	. Каждому овощу - своё время			1			Викторина «Овощи на огороде»
11.4	Классификация витаминов.			1			Рассказ, просмотр презентации

11.5	Овощи и фрукты с огорода и прилавков магазина.		1				Знакомство с исследовательской работой « Витамины-кладезь здоровья»
11.6	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты			1			Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
11.7	Всякому овощу - своё время			1			Инсценировка сказки « Репка»
11.8	Всякому фрукту - своё время			1			Конкурс частушек и мини-стихов
12	Праздник здоровья	3					
12.1	День рождения Зелибобы			1			Просмотр мультфильма
12.2	Праздник в доме.			1			. Сюжетно-ролевая игра « Праздник в доме»
12.3	Рекомендуемые блюда для праздничного стола			1			Работа по группам « Меню для праздника»
	Всего часов:	34	14	20			

II модуль (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе		Сроки проведения		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Теор ия	Прак тика	По плану	Фактич ески	
1	Давайте познакомимся!	2					
1.1	Вводное занятие		1				Беседа, анкетирование, тестирование
1.2	Правила общения			1			Игра «Как? Где? Когда?», чтение по ролям
2	Из чего состоит наша пища	2					
2.1	Основные группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы. Витамины и минеральные соли.		1				Просмотр фильма, беседа
2.2	Дневник здоровья. Разнообразное питание как обязательное условие здоровья.			1			Игра «Третий лишний», игра « Меню сказочных героев»
3	Что нужно есть в разное время года	3					
3.1	Особенности питания в летний и зимний периоды.		1				Беседа
3.2	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. Традиции питания жителей разных регионов России.		1				Просмотр презентации, фильма

3.3	Традиционные блюда своей местности в осеннее-летний и весеннее-зимний периоды			1			Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».
4	Как правильно питаться, если хочешь заниматься спортом	2					
4.1	Сон и бодрствование. Зависимость рациона питания от физической активности			1			Беседа, анкетирование
4.2	Оценка учета собственной физической активности.			1			Спортивный КВН
5	Где и как готовят пищу	3					
5.1	Кухонное оборудование, его назначение. Основные правила гигиены на кухне. Правила безопасного поведения на кухне.			1			Беседа с элементами моделирования
5.2	Кухонное оборудование, его назначение. Хранение продуктов.			1			Экскурсия в школьную столовую.
5.3	Правила безопасного поведения на кухне.			1			Викторина «Что такое хорошо и что такое плохо»
6	Как правильно накрыть стол	2					
6.1	Культура человека и прием пищи. Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола			1			Беседа с элементами демонстрации
6.2	Как правильно накрыть стол. Правила поведения за столом.			1			Сюжетно - ролевая игра «К нам пришли гости», практическая работа «Сервировка стола», конкурс «Салфеточка».

7	Блюда из зерна	3					
7.1	Ценность зерновых продуктов. Продукты из зерна		1				Просмотр фильма
7.2	Разнообразие блюд из зерна.			1			Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки».
7.3	Традиционные русские блюда из зерна			1			Чтение и обсуждение рассказа «Мишкина каша», викторина.
8	Молоко и молочные продукты	3					
8.1	Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Состав и ценность молочных продуктов.		1				Анкетирование, беседа, тестирование
8.2	Ассортимент молочных продуктов. России.			1			Экскурсия в магазин Игра - исследование «Это удивительное молоко».
8.3	Национальные молочные блюда народов			1			Отгадывание загадок, работа творческой мастерской (плакаты, буклеты)
9	Что можно есть в походе	3					
9.1	Дикорастущие растения – источник полезных веществ. Ассортимент блюд из дикорастущих растений.		1				Беседа с элементами демонстрации
9.2	Богатство и разнообразие растений родного края. Съедобные и ядовитые растения			1			Просмотр презентации, Игра «Походная математика»

9.3	Правила поведения в природе. Правила по технике безопасности во время экскурсий и походов			1			Экскурсия в лес.
10	Что и как можно приготовить из рыбы	2					
10.1	Польза рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы. Речная и морская рыба. Рыба местных водоемов			1			Беседа с демонстрацией
10.2	Рациональное использование рыбных ресурсов. Правило поведения на водоемах			1			Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.
11	Дары моря	2					
11.1	Съедобные морские растения и животные. Польза морских продуктов питания. Йододефицит и дары моря.			1			Викторина « В гостях у Нептуна», презентация
11.2	Разнообразие блюд из морских продуктов			1			Работа с энциклопедиями. Творческая работа.
12	Кулинарное путешествие по России	3					
12.1	Кулинарные традиции как часть культуры народа.			1			Знакомство с кулинарными изданиями
12.2	Продукты питания вчера и сегодня.			1			Устный журнал « За столом по страницам истории»
12.3	Традиционные блюда в будни и праздники			1			Конкурс проектов « Кулинарный глобус Руси». Практическая работа.

13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2					
13.1	Блюда из картофеля. Блюда из капусты. Блюда из моркови. Блюда из свеклы.			1			Конкурс кулинарных буклетов
13.2	Мучные изделия			1			Дегустация мучных изделий
14	Как правильно вести себя за столом	2					
14.1	Правила сервировки праздничного стола. Правила поведения за праздничным столом.		1				Беседа с элементами демонстрации, чтение литературы
14.2	Проведение домашних праздников.			1			Сюжетно - ролевая игра « О застольном невежестве»
	Всего часов:	34	14	20			

III модуль (68 часов из расчёта 2 часа в неделю)

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе		Сроки проведения		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Теория	Практика	По плану	Фактически	
1	Здоровье – это здорово	7					
1.1	Вводное занятие. Здоровье – важная человеческая ценность. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.		1				Беседа
1.2	Организация рационального питания учащихся. Оценка определения характера своего питания.			1			Анкетирование. Практическая работа «Цветик – семицветик»
1.3	Черты характера и здоровья.			1			Тестирование
1.4	Режим питания и его влияние на здоровье.			1			Тестирование. Составление режима питания для детей с активной двигательной деятельностью и с малоподвижным образом жизни.
1.5	Влияние образа жизни на здоровье человека. Привычки и здоровье.		1				Просмотр документального фильма.
1.6	Рацион питания и физическая активность.		1				Беседа. Составление меню для школьной столовой.
1.7	Укрепление здоровья. Гиподинамия.			1			Веселые старты.
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	6					
2.1	Продукты питания и питательные вещества. Белки, жиры, углеводы.		1				Беседа. Работа в рабочей тетради

2.2	Минеральные вещества.		1			Презентация. Работа с тетрадью
2.3	Пищевые добавки: польза и вред. БАДы.			1		Игра «Третий лишний». Практическая работа «Наши продукты питания и пищевые добавки».
2.4	Степень значимости продуктов питания. Рацион питания во время болезни.			1		Творческая работа «Победим болезнь продуктами». Пословицы и поговорки о правильном питании.
2.5	Мой рацион питания. «Пищевой круг»			1		Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания».
2.6	Нарушение обмена веществ - анорексия, ожирение.		1			Просмотр документального фильма.
3	Режим питания	4				
3.1	Роль режима питания для здоровья человека. Организация режима питания. Планирование дня и учет режима питания.		1			Беседа. Тестирование.
3.2	Режим питания школьника в первую и вторую смену. Распределение калорийности суточного рациона.			1		Работа с дидактическим материалом.
3.3	Витамины и минеральные вещества		1			Презентация. Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп».
3.4	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья			1		Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Дегустация минеральной воды».
4	Энергия пищи	5				
4.1	Пища – источник энергии для организма.		1			Беседа. Работа в рабочей тетради.

4.2	Энергетическая ценность продуктов питания.			1			Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».
4.3	Соответствие питания весу, росту, возрасту, образу жизни человека.			1			Практическая работа «Соответствие роста и веса». Игра «Совы и жаворонки»
4.4	Влияние питания на внешность человека.		1				Устный журнал.
4.5	Пищевые волокна.			1			Игра «Угадай-ка». Игра «Советы Хозяйюшки».
5	Где и как мы едим	7					
5.1	Правила гигиены питания вне дома. Использование в питании незнакомых продуктов.		1				Беседа, тестирование
5.2	Заведения общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания			1			Тестирование учащихся. Игра «Помоги Незнайке».
5.3	Преимущества полноценного питания. Вред питания «всухомятку». Перекус.		1				Просмотр презентации, беседа
5.4	Правила выбора продуктов для длительного похода			1			Игра « Выбери продукты, собери рюкзак»
5.5	Правила хранения продуктов питания			1			Кроссворд. Игра-обсуждение , работа с дидактическим материалом
5.6	Опасность некачественных продуктов, первая помощь при отравлении.		1				Встреча со школьной медсестрой, изготовление памятки

5.7	Жевательные резинки: правила употребления			1			Игра « Дегустатор», выпуск школьной газеты
6	Ты – покупатель	5					
6.1	Виды торговых предприятий. Права и обязанности покупателя		1				Беседа, виртуальное путешествие по торговым предприятиям
6.2	Информация на упаковке – умей ее читать. Срок и правила хранения продуктов.			1			Экскурсия в продовольственный магазин.
6.3	Проблемные ситуации при покупке пищевых продуктов и пути их решения.		1				Беседа, знакомство с памятками, работа в рабочей тетради
6.4	Ты – покупатель. Права потребителя			1			Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».
6.5	Ты – покупатель. Правила вежливости			1			КВН
7	Ты готовишь себе и друзьям	8					
7.1	Приготовление пищи дома. Правила безопасного поведения на кухне. Правила безопасного поведения с электрическими и газовыми приборами.		1				Беседа. Тестирование. Изготовление памяток. Ситуационная игра «Пожар на кухне»
7.2	Правила использования кухонного оборудования.			1			Просмотр презентации. Тест. Кроссворд.
7.3	Навыки приготовления пищи. Рациональное распределение времени на кухне.			1			Экскурсии на пищеблок школьной столовой.

7.4	Правила этикета. Культура питания.		1			Работа с дидактическим материалом. Работа в рабочей тетради.
7.5	Обязанности гостя и хозяина.			1		Сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости»
7.6	Приготовление салатов. Кулинарные секреты.			1		Посиделки за круглым столом. Практическая работа «Определи вкус продукта»
7.7	Оформление и сервировка стола.			1		Виртуальное путешествие по ресторанам.
7.8	Блюдо своими руками			1		Праздник «Капустник».
8	Кухни разных народов	9				
8.1	Зависимость национальной кухни от физико-географического положения. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.		1			Виртуальное путешествие.
8.2	Традиционные блюда Болгарии и Италии			1		Экскурсия в пиццерию.
8.3	Традиционные блюда Японии и Норвегии			1		Экскурсия в суши-бар.
8.4	Блюда жителей Крайнего Севера			1		Устный журнал. Виртуальное посещение чума.
8.5	Традиционные блюда Центральной России			1		Ролевая игра «Русская трапеза». Русская сказка «Вершки и корешки».
8.6	Традиционные блюда Кавказа			1		Виртуальное путешествие на Кавказ.
8.7	Традиции постов.		1			Беседа со священником.

8.8	«Календарь» кулинарных праздников			1			Изготовление кулинарного календаря.
8.9	Праздник «Кухни разных народов»			1			Круглый стол «Старинный рецепт».
9	Кулинарная история	6					
9.1	История кулинарии – часть истории культуры человечества.		1				Беседа. Просмотр презентации
9.2	Кулинарная литература. История изготовления посуды.			1			Знакомство с кулинарными книгами.
9.3	Кулинарные традиции Древнего Египта			1			Виртуальное путешествие
9.4	Кулинарные традиции Древней Греции			1			Виртуальное путешествие
9.5	Кулинарные традиции Древнего Рима			1			Виртуальное путешествие. Кроссворд
9.6	Правила гостеприимства средневековья			1			Сюжетно-ролевая игра «Трактир «Здоровье». Чтение и обсуждение художественной литературы.
10	Как питались на Руси и в России	4					
10.1	Кулинарии на Руси: обычаи и традиции. Русская национальная кухня. История русского стола.		1				Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).
10.2	Порядок подачи блюд на стол. Традиционная русская посуда.			1			Посещение районного краеведческого музея. Выставка « Уголок крестьянской избы».

10.3	Традиционные русские напитки. Правила приготовления пищи в русской печи.			1			Праздник « Русское чаепитие»
10.4	Русские православные праздники: Масленица, Пасха.		1				Просмотр документальных фильмов
11	Кулинария и творчество	7					
11.1	Кулинарные натюрморты.			1			Работа с дидактическим материалом. Конкурс рисунков.
11.2	Кулинария в музыке.			1			Игра «Угадай песню»
11.3	« Продукты танцуют»			1			Бал-маскарад
11.4	Кулинария в литературе.			1			Брейн-ринг «Литературная мозаика»
11.5	Составляем формулу правильного питания			1			Выпуск буклетов, мини-справочников
11.6	Составляем формулу правильного питания			1			Выпуск буклетов, мини-справочников
11.7	Путешествие по «Аппетитной стране»			1			Праздник «Аппетитная страна»
	Всего часов:	68	22	46			

8. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

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.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 20012 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 20012 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 20012 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 20012 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. - М.: АСТ, 2011
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. - С-Пб., 2013
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 2012
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2014
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2012.

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - каши;
 - яйца;
 - молочную пищу;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирную и жареную пищу;
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? _____
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?
7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - газированные напитки;
 - соки;
 - молоко или кефир;
 - воду;
 - минеральную воду;
 - чай;
 - кофе;
 - компот;
 - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____

- мужской _____ - женский _____

2. Укажите месяц и год рождения ребенка _____

3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

- два человека _____ - четыре человека _____

- три человека _____ - больше четырех _____

5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____

6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____

7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

- спортивной секции или _____ - танцевальном кружке _____

- музыкальной школе - кружке «рукоделия», рисования - другое _____

8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия

9. Ваш ребенок

- завтракает	день, от случая		
каждый день,	к случаю,		
почти каждый			обычно не завтракает

- обедает	почти каждый		
каждый день,	день, от случая к		
	случаю,		обычно не обедает

- ест полдник	почти каждый	от случая к	обычно не ест
каждый день,	день,	случаю,	ужин

		обычно не	
- ужинает	почти каждый	ест полдник	

каждый день,	день, от случая		
	к случаю,		

10. Ваш ребенок

- завтракает всегда в одно и то же время (укажите время _____)

чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств

- обедает всегда в одно и то же время (укажите время _____)

чаще в одно и то же время (укажите время _____)

зависит от обстоятельств

- ест полдник всегда в одно и то же время (укажите время _____)

чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств,

- ужинает всегда в одно и то же время (укажите время _____)

чаще в одно и то же время (укажите время _____)

зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- завтракает с аппетитом,

без принуждения и без удовольствия, не хочет есть, зависит от обстоятельств -

обедает с аппетитом, без принуждения и без удовольствия, не хочет есть зависит от обстоятельств

- ест полдник с аппетитом без принуждения, без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств - *ужинает* с аппетитом без принуждения, без удовольствия, не хочет есть, зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- *завтракает* дома в школе
- *обедает* дома в школе
- *ест полдник* дома в школе
- *ужинает* дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно
- довольно часто
- иногда
- не просит;

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

15. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

16. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

17. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

18. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да, очень часто
- да - не очень охотно
- салаты ему не нравятся

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

- да, очень охотно
- не очень охотно - супы ему не нравятся

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

- выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток - 10 баллов)

молоко	газированные напитки (пепси, кола)	соки	чай	компот	минеральная вода

22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый любимый из продуктов - 10 бал лов)

- фрукты	
- мороженое	
- чипсы	
- шоколад	
- каши	
- продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)	
- мед	
- варенье	
- пирожное	

23. _С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка
- трудности с организацией регулярного питания
- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
- ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что) _____

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима
- увлекательна
- бесполезна
- эффективна
- нейтральна
- познавательна

«Едим ли мы то, что следует есть?»
(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята! Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы - это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 - 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;

- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй - 2 балла, за третий вариант - 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов. Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов. полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 — 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Приложение 4

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?