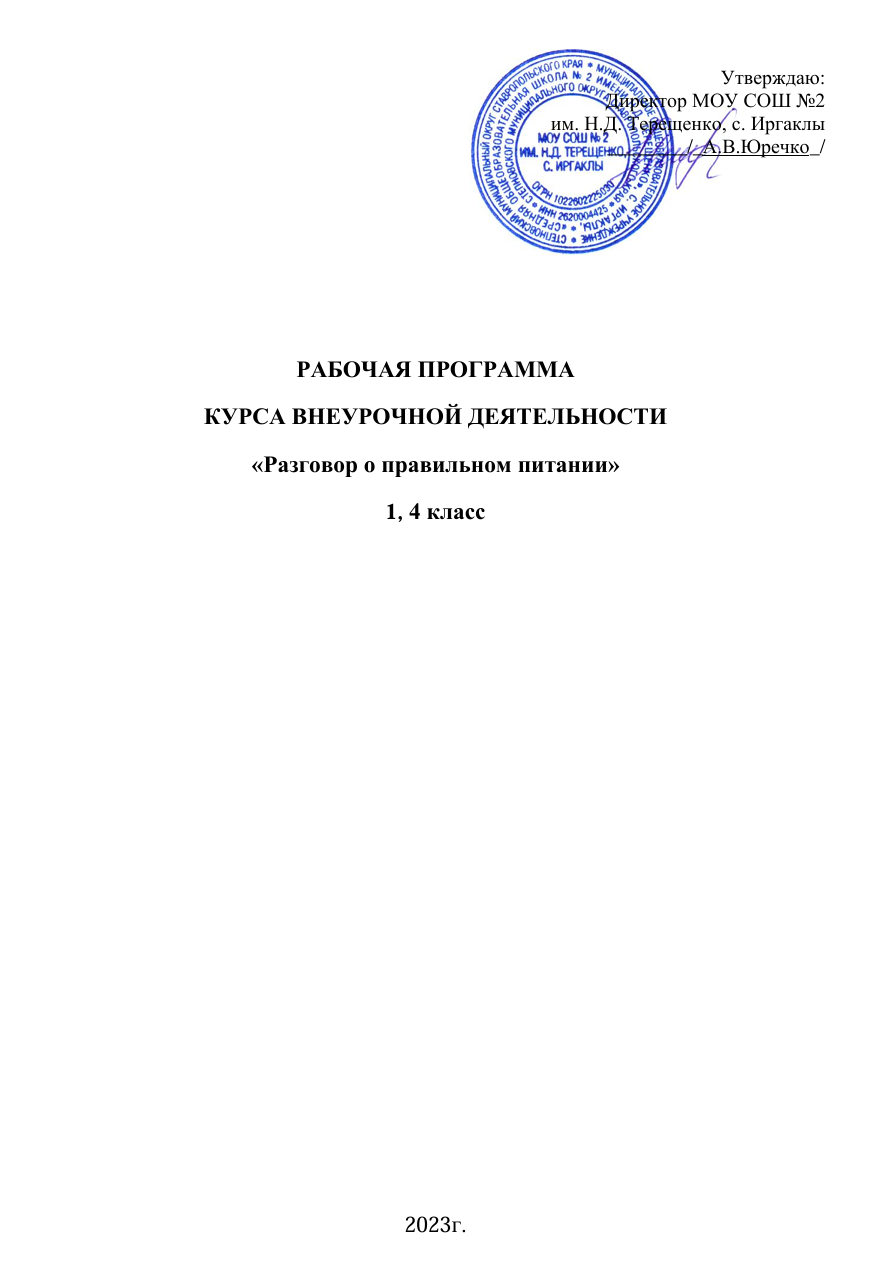
****

**Пояснительная записка**

Программа "Разговор о правильном питании" разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологи Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т.А.Филипповой; кандидатом педагогических наук А.Г.Макеевой.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих - в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рекомендована Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

**Цель программы:**

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

- сформировать у учащихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

* *расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;*
* *формирование навыков правильного питания как составнойчасти здорового образа жизни;*
* *формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;*
* *пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;*

**Особенности построения курса**

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

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

Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности**

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность жизни** **и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения**– понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается напризнании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами

**Ценность семьи –** понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности –**обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. 

**Ценность гражданственности и патриотизма**– осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Осознание здоровья как главной человеческой ценности;

Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;

Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатамиосвоения учащимися программы являются:

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатамиосвоения программы являются:

* способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
* способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

* рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
* оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
* владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
* формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

* соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
* планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

* выраженная готовность в потребности здорового питания;
* осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

* дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
* освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Регулятивные УУД:

* - понимание и сохранение учебной задачи;
* - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителей;
* - планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
* - осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
* - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
* Познавательные УУД:
* - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* - осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* - построение сообщения в устной и письменной форме;
* - смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* - осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* - осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
* - установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
* - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
* - выделение существенных признаков и их синтеза.

* Коммуникативные УУД:
* - использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
* - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
* - формулирование собственного мнения;
* - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
* - умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

**Ожидаемые результаты изучения курса**

   В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» 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.

**Место в учебном плане**

Программа курса рассчитана на год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия не превышает 35 минут. Всего 35 часов в год.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Давайте познакомимся**

-обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания

- развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека

Здоровье, питание, правила питания. Знакомство с новыми героями программы в игровой форме

**Из чего состоит наша пища**

* формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
* формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека

Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион. Игра «Меню сказочных героев»

**Что нужно есть в разное время года**

* формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
* расширять представление о значимости разнообразного питания
* расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом**

* развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
* развивать представление о важности занятий спортом для здоровья

Физическая активность, спорт, рацион Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее».

Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья».

**Где и как готовят пищу**

* формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
* развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.

**Как правильно накрыть стол**

* развивать представление о правилах сервировки стола
* развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Игра «Накрываем стол».Конкурс «Салфеточка».

**Молоко и молочные продукты**

* 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. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

**Блюда из зерна**

развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона

* развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна
* расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды».

**Какую пищу можно найти в лесу**

* формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
* расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений
* расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

**Что и как приготовить из рыбы**

* развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
* расширять представление об ассортименте блюд из рыбы
* формировать представление о природных ресурсах своего края

Рыба, рыбные блюда. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

**Дары моря**

* формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
* формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион

Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна».Экскурсия в магазин.

**«Кулинарное путешествие» по России**

* формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
* расширять 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. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».Игра-проект «Кулинарный глобус».

**Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен**

* расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов
* развивать интерес к приготовлению пищи

Кулинария, питание, здоровье, блюда. Конкурс «На необитаемом острове».

**Как правильно вести себя за столом**

* развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
* формировать представление о праздничной сервировке стола

Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Правила этикета за столом. Правила подачи разных блюд на стол.

**Тематическое планирование**

**Курс «Разговор о правильном питании»**

**1 класс (33 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Тема раздела** | **Содержание раздела** | **ЭОР** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
|  | ***Разнообразие питания***  ***(7ч)*** | **Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».** Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор  **«Где купить нужные продукты»** Урок – викторина (кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд  **Что помогает быть сильным и ловким**  Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд  **Составляем «Меню спортсмена»** Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов.  Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам  **Подготовка и проведение «Праздника здоровья»** Праздник может быть проведен в виде«Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой  **Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами** | Р.Т. «Разговор о правильном питании»  с.8-9  с.12-13  с.54-57  с.64-67 | Эстетическое, физическое,  формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,  трудовое, экологическое, ценности научного познания. |
|  | ***Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)*** | **Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся».** Урок - введение в новый материалучащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии«здоровый образ жизни» **Удивительные превращения пирожка**  Урок-игра **«Правила питания»** Конкурс плакатов «Правила питания»  (работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его  **«Режим питания»** Урок-соревнование  «Покажи правильно время на часах»  Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания».  Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня  **«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю»** Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». Получают задание проконтролировать выполнение правил питания в течение недели (по желанию)  **Кто жить умеет по часам** Предметный урок- соревнование по группам. Дети составляют с помощью картинок режим дня школьника, сравнивают и обсуждают полученные в группах результаты.  Оборудование: карточки с изображением режимных моментов  **Пора ужинать** Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи»  **Урок – конкурс** «**Самый необычный коктейль»** Урок – конкурс. Дети придумывают рецепты коктейлей и готовят их для товарищей | с. 2-5  с.14-17  с.18-19  с.20-21  с.24-25  с.42-43  с.52-53 | Эстетическое,  формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,  трудовое, ценности научного познания. |
|  | ***Этикет (3 ч)*** | **«Мои любимые игры на воздухе».** Урок – игра Любимые детские игры с мячом, скакалкой и т.д.  **Вместе весело гулять!** «Разгадываем кроссворд» Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить его) Игры из кроссворда, другие игры. | с. 6-7  с.26-29 | Эстетическое , формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,  трудовое |
|  | ***Рацион питания (13 ч)*** | **«Продукты зеленого, желтого и красного стола»** Предметный урок Игра-соревнование. Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями **«продукты зеленого, желтого и красного стола»**  **Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.** Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш  **Как сделать кашу вкусной** Экскурсия в школьную столовуюКонкурс рисунков «Мой завтрак» и т. д.  **Плох обед, если хлеба нет** Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре , вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино, Котв Сапогах, Красная Шапочка (работа в группах)  **Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»** Урок – театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку«Путешествие зернышка», узнают и рассказывают о пользе хлеба , знакомятся с понятием «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда  **Время есть булочки** Если нет возможности посетить кондитерский комбинат, можно использовать презентацию о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для полдника, дают им веселые названия Выставка работ  **Полдник – время есть молочные продукты** Викторина «что делают из молока», По группам придумывают меню полдника и обсуждают их  **На вкус и цвет товарищей нет**  Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения  **Как утолить жажду «Что мы пьем?»** Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.)  **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты** Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом  **«Витамины – наши друзья».** Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита» | Р.Т. «Разговор о правильном питании» с.10-11  с.30-33  с.32  с.34-37  с.38-39  с.40  с.41  с.46-48  с.50-51  с.58-63 | Эстетическое,  формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,  трудовое, экологическое, ценности научного познания |
|  | ***Из истории русской кухни (2 ч)*** | **Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»** Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал» | Р.Т. «Разговор о правильном питании»  с.49 | Гражданско-патриотическое,  духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,  трудовое, ценности научного познания. |

**Календарно - тематическое планирование**

**Курс «Разговор о правильном питании»**

**1 класс (33 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Тема урока | Количество часов | Дата проведения | |
| план | факт |
|  | Давайте познакомимся. | 1 |  |  |
|  | Мои любимые игры на воздухе. | 1 |  |  |
|  | Самые полезные продукты. | 1 |  |  |
|  | Продукты зеленого, желтого и красного стола. | 1 |  |  |
|  | Где купить нужные продукты. | 1 |  |  |
|  | Удивительные превращения пирожка. | 1 |  |  |
|  | Режим питания. | 1 |  |  |
|  | Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю. | 1 |  |  |
|  | Кто жить умеет по часам. Режим дня. | 1 |  |  |
|  | Вместе весело гулять! | 1 |  |  |
|  | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. | 1 |  |  |
|  | Как сделать кашу вкусной | 1 |  |  |
|  | Плох обед, если хлеба нет | 1 |  |  |
|  | Плох обед, если хлеба нет | 1 |  |  |
|  | Время есть булочки. | 1 |  |  |
|  | Полдник – время есть молочные продукты. | 1 |  |  |
|  | Пора ужинать. Каким должен быть ужин? | 1 |  |  |
|  | Проект «Меню для ужина» | 1 |  |  |
|  | Веселые старты в классах  «Самые сильные, смелые, ловкие» | 1 |  |  |
|  | Веселые старты между классами | 1 |  |  |
|  | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |  |  |
|  | Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи». | 1 |  |  |
|  | Мастер –класс «Учимся делать бутерброды». | 1 |  |  |
|  | Конкурс поварят школьный | 1 |  |  |
|  | Как утолить жажду «Что мы пьем?» | 1 |  |  |
|  | Урок – конкурс «Самый необычный коктейль» | 1 |  |  |
|  | Что помогает быть сильным и ловким | 1 |  |  |
|  | Составляем «Меню спортсмеа» | 1 |  |  |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 1 |  |  |
|  | Беседа о значении витаминов для детей | 1 |  |  |
| 31-33 | Праздник здоровья | 3 |  |  |

**Перечень и название разделов и тем курса с указанием необходимого количества часов для их изучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Давайте познакомимся | 1 |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 3 |
| 3 | Здоровье в порядке -спасибо зарядке | 2 |
| 4. | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 2 |
| 5. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 3 |
| 6. | Где и как готовят пищу | 2 |
| 7. | Блюда из зерна | 2 |
| 8. | Молоко и молочные продукты | 2 |
| 9. | Что можно съесть в походе? | 3 |
| 10. | Вода и другие полезные напитки | 3 |
| 11 | Что и как можно приготовить из рыбы | 2 |
| 12. | Дары моря | 2 |
| 13. | Кулинарное путешествие по России | 3 |
| 14. | Спортивное путешествие по России | 2 |
| 15 | Олимпиада здоровья | 2 |
| 16. | Итоговое занятие | 1 |
| **Всего** | | **35 ч** |

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть (8ч)** | | | | | | |
| 1. | Давайте познакомимся! | | 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. | |  |  |
| 3 | Из чего состоит наша пища.Влияние состава пищи на здоровье. | |  |  |
| 4 | Полезные составляющие пищи. | |  |  |
| 5 | Здоровье в порядке, спасибо зарядке! | | определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке; | |  |  |
| 6 | Здоровье в порядке, спасибо зарядке! | |  | |  |  |
| 7 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! | |  | |  |  |
| 8 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! | |  | |  |  |
|  | |  | | **II четверть( 8ч)** |  |  |
| 9 | | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | | Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.  Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья. |  |  |
| 10 | | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | |  |  |
| 11 | | Рацион питания при занятиях спортом. | | Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.  Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья. |  |  |
| 12 | | Где и как готовят пищу. | | Формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи  Развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне |  |  |
| 13 | | Мое участие в приготовлении пищи. | |  |  |
| 14 | | Блюда из зерна. | | Развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.  Развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна.  Расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд. |  |  |
| 15 | | Блюда из зерновых культур. | |  |  |
| 16 | | Молоко и молочные продукты. | | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.  расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе. |  |  |
| **III четверть (10ч)** | | | | | | |
| 17 | | Молоко и молочные продукты. | | Развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.  Расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе. |  |  |
| 18 | | Что можно съесть в походе? | | Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности.  Расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений. |  |  |
| 19 | | Употребление пищи в походных условиях. | |  |  |
| 20 | | Приготовление еды в походе. | | Расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области. |  |  |
| 21 | | Вода и другие полезные напитки. | | Формировать представление о значении воды в жизни человека.  Расширять представление о натуральных напитках.  Развивать интерес к здоровому питанию. |  |  |
| 22 | | Польза воды. Холодные и теплые напитки. | |  |  |
| 23 | | Польза питья полезных напитков. | |  |  |
| 24 | | Что и как приготовить из рыбы. | | Развивать представление о пользе и значении рыбных блюд.  Расширять представление об ассортименте блюд из рыбы.  Формировать представление о природных ресурсах своего края. |  |  |
| 25 | | Блюда из рыбы. | |  |  |
| 26 | | Дары моря. | | Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.  Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион. |  |  |
| **IV четверть( 8ч)** | | | | | | |
| 27 | | Дары моря. | | Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.  Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион. |  |  |
| 28 | | «Кулинарное путешествие»  по России. | | Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа.  Расширять 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. |  |  |
| 29 | | «Кулинарное путешествие»  по России. | |  |  |
| 30 | | Кулинарные традиции России. | |  |  |
| 31 | | Спортивное путешествие по России. | | Расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов.  Развивать интерес к приготовлению пищи и здоровому образу жизни. |  |  |
| 32 | | Спортивное путешествие по России. | |  |  |
| 33 | | Олимпиада здоровья. | | Развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом.  Формировать представление о праздничной сервировке стола. |  |  |
| 34 | | Итоговый урок. | | Выставка фотографий «Мы – за здоровое питание» |  |  |

**Литература:**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., Олма-Медиа Групп, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.