

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Оренбурга

Рассмотрено на заседании  
ШМО кл. руководителей  
5 – 11 классов  
Рук. ШМО Сбитнева А.С.

от «30» августа 2019г.

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
Норкина Ю.А.

«30» августа 2019г.

Утверждаю  
Директор МОБУ «СОШ № 47»  
Ильина Л.И.



## ПРОГРАММА РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Составлена на основе образовательной программы «Разговор о правильном питании».

Авторы проекта:

**Безруких М.М.**, директор Института возрастной физиологии РАО;

**Филиппова Т.А.**, кандидат биологических наук;

**Макеева А.Г.**, кандидат педагогических наук.

г. Оренбург

## Пояснительная записка

Здоровье человека закладывается с ранних лет. От питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Однако не у всех учащихся начальной школы сформированы основы здорового питания: отказ от завтрака перед школой, нежелание есть кашу, рыбу, супы, привычка есть всухомятку, на ходу, несоблюдение основных правил гигиены питания и др. Поэтому формирование культуры питания как составной части здорового образа жизни не теряет своей актуальности. Именно для решения этой задачи необходима реализация программы «Разговор о правильном питании», разработанной на основе одноименной образовательной программы (рук. авторского коллектива Безруких М.М., директор Института возрастной физиологии Российской Академии Образования, при поддержке Института питания РАМН, спонсор проекта Компания Нестле Россия).

В ходе реализации данной 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, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также узнают о традициях и кулинарных обычаях, как своего края, своей страны, так и других стран.

Программа, реализуемая в рамках классных часов, в объеме 36 часов (1 час в месяц для каждого класса) предназначена для учащихся 1-4-х классов и направлена на формирование навыков здорового питания, как неотъемлемой части здорового образа жизни человека.

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части 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 истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Научно-методическая база:**

Образовательная программа «Разговор о правильном питании» (рук. авторского коллектива Безруких М.М., директор Института возрастной физиологии Российской Академии Образования), рабочая тетрадь для учащихся «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», методическое пособие для педагога.

**Формы и методы реализации Программы**

Они носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка — самостоятельную или в коллективе.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают применять полученные знания на практике. Поэтому в качестве организации занятий в программу внесены различные формы: сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, чтение по ролям, рассказ по

картинкам, выполнение самостоятельных заданий, конкурсы, викторины, праздники, экскурсии, беседы, мини-проекты.

Основные методы обучения: объяснительно-иллюстративный, поисковый, исследовательский, практический.

### **Оборудование:**

интерактивные доски, медиапроекторы, плакаты, таблицы, методические пособия, рабочие тетради, раздаточный материал

### **Содержание:**

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование, а также обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста. Весь процесс обучения построен в игровой форме, наиболее интересной и привлекательной для младших школьников. Главные герои программы — сказочные персонажи;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность — содержание комплектов, цели и задачи обучения, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни, имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа как при включении в базовый учебный план, так и во внеклассной работе;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе

доступны для реализации в семье учащихся. В программе отсутствует традиционное для многих программ, связанных с образованием в области здоровья деление на полезные и вредные продукты. Вместо этого среди продуктов выделяются те, которые нужно есть каждый день, продукты, которые следует есть несколько раз в неделю, и те продукты, которые следует есть нечасто.

В содержании программы большое внимание уделяется работе с родителями - предусмотрено большое число заданий, предполагающих совместную работу детей и взрослых. Взрослые члены семьи участвуют в праздниках, конкурсах, выставках и т.д.

Программа состоит из двух содержательных модулей: «Разговор о правильном питании» (для учащихся 1-2-х классов) и «Две недели в лагере здоровья» (для учащихся 3-4-х классов).

### **Основное содержание модулей:**

#### *1 модуль «Разговор о правильном питании»*

##### 1. Вводное занятие

Задачи: познакомить учащихся с задачами программы, актуализировать представление о здоровье, способствовать осознанию учащимися значения здоровья

##### 2. «Если хочешь быть здоров»

Задачи: познакомить учащихся с задачами программы, актуализировать представление о здоровье, способствовать осознанию учащимися значения здоровья

##### 3. Самые полезные продукты

Задачи: сформировать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

##### 4. Как правильно есть

Задачи: расширить представление школьников об основных принципах гигиены питания, сформировать готовность выполнять правила гигиены питания.

##### 5. Удивительные превращения пирожка

Задачи: расширить представление детей о значении регулярного питания, роли режима питания, его основных правилах.

##### 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Задачи: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

##### 7. Плох обед, если хлеба нет

Задачи: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

##### 8. Полдник: время есть булочки

Задачи: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении

молока и молочных продуктов.

#### 9. Основные правила здорового питания

Задачи: закрепить полученные знания о правилах здорового питания; познакомить учащихся с правилами поведения за столом.

#### 10. Творческое занятие

Задачи: закрепить полученные знания о правилах здорового питания.

#### 11. Пора ужинать

Задачи: формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

#### 12. Где найти витамины весной?

Задачи: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, сформировать представление о продуктах — источниках витаминов

#### 13. На вкус и цвет товарищей нет

Задачи: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

#### 14. Как утолить жажду

Задачи: сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

#### 15. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

Задачи: сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, высококалорийных продуктах питания.

#### 16. Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты

Задачи: познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов, ягод, их значением для организма.

#### 17. Каждому овощу свое время

Задачи: расширить представления детей о разнообразии овощей, их полезных свойствах.

#### 18. Праздник урожая

Задачи: закрепить полученные знания о правилах здорового питания; закрепить знания учащихся о правилах поведения за столом, в помещении для приема пищи.

#### 19. Творческое занятие

Задачи: закрепить полученные знания о правилах здорового питания; закрепить знания учащихся о правилах поведения за столом, в помещении для приема пищи.

### *II модуль «Две недели в лагере здоровья»*

#### 20. Давайте познакомимся

Задачи: обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании». Дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья»

как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

#### 21. Из чего состоит наша пища

Задачи: дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; и о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Сформировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья и умение самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

#### 22. Что нужно есть в разное время года

Задачи: сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа.

#### 23. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Задачи: сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

#### 24. Где и как готовят пищу

Задачи: дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

#### 25. Как правильно накрыть стол

Задачи: расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

#### 26. Экскурсия на ферму (молоко и молочные продукты)

Задачи: расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательных компонентах ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; сформировать представление о молоке и молочных продуктах как одних из основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

#### 27. Блюда из зерна

Задачи: расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях связанных с их использованием; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

### 28. Творческое занятие

Задачи: закрепить полученные знания о правилах здорового питания.

### 29. Питание в режиме дня школьника

Задачи: расширить знания детей о режиме дня школьника, о значении питания в режиме дня, об основных приемах пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), о правилах правильного выбора продуктов для каждого приема пищи.

### 30. Какую пищу можно найти в лесу

Задачи: расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

### 31. Что и как можно приготовить из рыбы

Задачи: расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

### 32. Дары моря

Задачи: расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

### 33. Кулинарное путешествие по России

Задачи: сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

### 34. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

Задачи: расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

### 35. Как вести себя за столом

Задачи: расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости



соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### 36. Творческое занятие

Задачи: закрепить полученные знания о правилах здорового питания.

#### **Реализация программы «Разговор о правильном питании» направлена на достижение следующих результатов:**

*личностных* – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

*метапредметных* – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

*предметных* – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

#### **Ожидаемые результаты первого года обучения:**

Ученик должен знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученик должен уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

#### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

Ученик должен знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

Ученик должен уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

#### **Ожидаемые результаты третьего года обучения:**

Ученик должен знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;

- важность употребления молочных продуктов.

Ученик должен уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

### **Ожидаемые результаты четвертого года обучения:**

Ученик должен знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Ученик должен уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия. Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми. Полученные знания будут способствовать формированию у учащихся культуры здорового питания, которые являются обязательным условием здорового образа жизни.

## Тематическое планирование

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
<b>1 класс</b>								
1	<b>Если хочешь быть здоров</b>	<i>Познакомить</i> учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.	<b>формировать</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания	Классный час-игра	объяснительно-иллюстративный	-знать героев программы; -уметь называть полезные продукты	- <i>характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;
2	<b>Самые полезные продукты</b>	<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты	<b>формировать</b> представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда <b>формировать</b> представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека <b>формировать</b> представление о необходимости ответственно	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	поисковый	-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	<i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i>

			относиться к своему здоровью и питанию					последовательность действий на уроке
3	<b>Как правильно есть</b>	<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены питания	<b>развивать</b> представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; <b>развивать</b> основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания»	объяснительно-иллюстративный	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;	
4	<b>Удивительные превращения пирожка</b>	<i>Дать представление</i> о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<b>формировать</b> представление о роли регулярности питания для здоровья; <b>формировать</b> представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест.	поисковый	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	
5	<b>Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной</b>	<i>Сформировать</i> у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных	<b>формировать</b> представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; <b>расширить</b> представление о	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	поисковый	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	

		вариантах завтрака	блюдах, которые могут входить в меню завтрака <b>формировать</b> представление о каше как полезном и вкусном блюде					
6	<b>Плох обед, если хлеба нет</b>	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	<b>формировать</b> представление об обеде как обязательной части ежедневного меню <b>формировать</b> представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Классный час – представление (театрализованый)	объяснительно-иллюстративный	Знать о ежедневном рационе питания школьника	
7	<b>Время есть булочки</b>	<i>-познакомить</i> детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока	<b>формировать</b> представление о полднике как обязательной части ежедневного меню <b>формировать</b> представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс-викторина «Знатоки молока»	объяснительно-иллюстративный	Знать о пользе молока и молочных продуктах;	

			полдника					
8.	<b>Основные правила здорового питания</b>	<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных правилах питания	<b>развивать</b> представление об основных правилах питания, важности их соблюдения; <b>развивать</b> основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра «Пирамида питания»	объяснительно-иллюстративный	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;	
9.	<b>Творческое занятие</b>	Закрепление полученных знаний						

### 2 класс

1.	<b>Пора ужинать</b>	<i>-формирование</i> представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания	<b>формировать</b> представление об ужине как обязательной части ежедневного меню <b>расширить</b> представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню	Урок-практикум	практически й	-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; -работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими
2.	<b>Всякому овощу — свое время</b>	<i>-познакомить</i> детей с разнообразием овощей, их полезными	<b>развивать</b> представление о пользе фруктов и овощей <b>формировать</b>	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»	исследовательский	Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминные салаты	учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

		свойствами	представление о сезонных фруктах и овощах					- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
3.	<b>Праздник урожая</b>	- <i>закрепить</i> полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	<b>обобщить</b> знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»;	практически й	Знать основные законы здорового питания	добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
4.	<b>Как утолить жажду</b>	- <i>сформировать</i> представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	<b>формировать</b> представление о роли воды для организма человека <b>расширить</b> представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки	Урок-игра «Посещение музея воды»	поисковый	-знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
5.	<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b>	- <i>сформировать</i> представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	<b>расширить</b> представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья <b>формировать</b> представление о продуктах и блюдах, которые	Здоровье, спорт, питание	Урок- игра «Мой день»	практически й	Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов	- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой

			нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом				увеличивать не стоит	жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
6.	<b>Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты</b>	<i>-познакомить</i> детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	<b>расширить</b> представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов <b>расширить</b> представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»	объяснительно-иллюстративный	Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека	
7.	<b>Где найти витамины весной</b>		<b>формировать</b> представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов <b>формировать</b> представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»	исследовательский		



8.	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b>	- <i>познакомить</i> детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	<b>познакомить</b> детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд <b>формировать</b> представление о том, как происходит распознавание вкуса <b>формировать</b> умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты	Урок-исследование	исследовательский	-знать, что школьнику важно соблюдать режим питания	
9.	<b>Творческое занятие</b>	Закрепление полученных знаний						

### 3 класс

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	<b>Давайте познакомимся</b>	- <i>обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; - <i>формирование</i> представления	<b>обобщить</b> имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	Здоровье, питание	Урок – викторина «поле чудес»		Знать новых героев программы	ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно

		о темах «Двух недель в лагере здоровья»						пересказывать небольшие тексты, называть их тему - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; - <i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
2	<b>Из чего состоит наша пища</b>	- <i>формирование</i> представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья	<b>формировать</b> представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ <b>формировать</b> представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Проектная деятельность		- знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	
3	<b>Что нужно есть в разное время года</b>	- <i>формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания	<b>формировать</b> представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года <b>расширять</b> представление о значимости разнообразного питания	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Урок – совместный с родителями		Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.	<i>определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке;

			<b>расширять</b> представление о традиционных кухнях народов нашей страны				
4	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>	- <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности	<b>развивать</b> представление о зависимости рациона питания от физической активности человека <b>развивать</b> представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион	Урок-рассказ по картинкам		Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.
5	<b>Где и как готовят пищу</b>	- <i>формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; - <i>формировать</i> навыки осторожного поведения на кухне.	<b>формировать</b> представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи <b>развивать</b> интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»		Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.

			родителям на кухне					
6	<b>Как правильно накрыть стол</b>	- <i>формирование</i> представлений детей о предметах сервировки стола	<b>развивать</b> представление о правилах сервировки стола <b>развивать</b> желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	Сюжетно-ролевая игра		- знать правила сервировки стола, -уметь применять эти правила.	- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
7	<b>Молоко и молочные продукты</b>	- <i>формирование</i> представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.	<b>развивать</b> представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона <b>расширять</b> представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	Проектная деятельность		Знать о пользе молока и молочных продуктах	
8.	<b>Блюда из зерна</b>	- <i>формирование</i> представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна,	<b>развивать</b> представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна	

		необходимости их ежедневного включения в рацион.	ежедневного рациона <b>развивать</b> представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна <b>расширять</b> представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд					
9.	<b>Творческое занятие</b>	Закрепление полученных знаний						

**4 класс**

1.	<b>Питание в режиме дня школьника</b>	<i>Обобщение</i> знаний об основах рационального питания; формирование представления о темах 4 класса.	<b>формировать</b> навыки здорового образа жизни (соблюдение режима дня); привычки правильно питаться и соблюдать режим питания; навыки правильного выбора продуктов питания.	Здоровье, питание, режим дня	Викторина: «Поле чудес». Конкурс поговорок, пословиц по теме.		- знать основные правила здорового образа жизни (соблюдение режима дня); - уметь правильно выбрать продукты питания.	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
2.	<b>Какую пищу можно найти в лесу</b>	<i>-формирование</i> знаний о дикорастущих растениях как	<b>формировать</b> представление о дикорастущих съедобных	Дикорастущие растения, съедобные	Проектная деятельность		-знать основные правила поведения в	- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего

		источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания	растениях, их полезности <b>расширять</b> представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений <b>расширять</b> представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	растения, растительные ресурсы			лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	класса;
3.	<b>Что и как можно приготовить из рыбы</b>	- <i>формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд;	<b>развивать</b> представление о пользе и значении рыбных блюд <b>расширять</b> представление об ассортименте блюд из рыбы <b>формировать</b> представление о природных ресурсах своего края	Рыба, рыбные блюда	Викторина «По рыбным местам»		-знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.	
4.	<b>Дары моря</b>	- <i>формирование</i> представлений о пользе морепродуктов,	<b>формировать</b> представление о морских съедобных	Морепродукты	Проектная деятельность		- знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья	

		необходимости микроэлементов для организма	растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены <b>формировать</b> представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион				детского организма	
5.	<b>«Кулинарное путешествие» по России</b>	<i>-формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</i>	<b>формировать</b> представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа <b>расширять</b> представление о кулинарных традициях и обычаях области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	Проектная деятельность		Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд	
6.	<b>Что можно приготовить</b>	<i>-формирование представлений</i>	<b>расширять</b> представление о	Кулинария, питание,	Урок-презентация	Интегрирована	Знать об основных	- делать предварительный отбор источников информации:

	<b>если выбор продуктов ограничен</b>	о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	здоровье, блюда		«Окружающий мир», 4 класс	требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
7.	<b>Как правильно вести себя за столом</b>	<i>-формирование</i> представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	<b>развивать</b> представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом <b>формировать</b> представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать и уметь применять правила поведения за столом	- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
8.	<b>Творческое занятие</b>	Обобщение полученных знаний						
9.	<b>Творческое занятие</b>	Обобщение полученных знаний						



## Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79 с.
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
4. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. - Л., 1974, 2000 с.
5. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома. - М., 1990, 185 с.
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
7. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. - М.,1991, 190 с.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
9. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. - М., 2000, 350 с.
- 10.Сетко И.М., Вяльцина Н.Е., Сетко Н.П. 17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области. – Оренбург: ОрГМА, 2012. – 80 с.
- 11.Справочник по детской диетике. - М., 1977, 340 с.
- 12.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
- 13.Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
14. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
- 15.Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47