

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИМИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено на педсовете»

Протокол № 2

от «31» 08 2023

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Владимировская СОШ»

Л.В. Зубкова - Зубкова Л.В.

Приказ № 216

от «31» 08 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговор о здоровом питании»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительное направление
начальное общее образование
возраст обучающихся 6-11 лет
срок реализации 2 года
2023-2024 уч.гг.

Составители:

Стасенко Марина Ивановна

Дуракова Елена Николаевна

Владимировка 2023

Программа внеурочной деятельности: «Разговор о здоровом питании»: программа «Разговор о правильном питании» (для 1-2 классов) Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.:ОЛМА Медиа Групп 2013;

Направление – физкультурно-оздоровительное

Автор программы: Дуракова Елена Николаевна, Стасенко Марина Ивановна

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета от 31 августа протокол № 2

Председатель _____ **Зубкова Л.В.**

Пояснительная записка

Программа «Разговор о здоровом питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева - М.ОЛМА Медиа Групп 2014),

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.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

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

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

Реализация 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.

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

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

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Все, что они узнают и чему научатся на занятиях, они смогут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о здоровом питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса - поддержка родителей. Поэтому часть заданий программы ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий - праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Формы работы:

1. Групповая работа.
2. Работа в парах.
3. Фронтальная работа.
4. Индивидуальная работа.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный.

3. *Частично-поисковый* – (творческие задания: режим для моей семьи, любимые блюда мамы, чем тебя накормит лес).

4. *Объяснительно-иллюстративный*.

Место курса в учебном плане. Программа «Разговор о здоровом питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

1) разнообразие питания:

- «Самые полезные продукты»;
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»;
- «Где найти витамины весной»;
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»;
- «Каждому овощу свое время».

2) гигиена питания:

- «Как правильно есть».

3) режим питания:

- «Удивительные превращения пирожка».

4) рацион питания:

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»;
- «Плох обед, если хлеба нет»;
- «Полдник. Время есть булочки»;
- «Пора ужинать»;
- «Если хочется пить».

5) культура питания:

- «На вкус и цвет товарищей нет».

Ценностные ориентиры содержания программы:

1. Развитие познавательных интересов.
2. Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшее условие дальнейшего самообразования и самовоспитания.
3. Развитие самосознания младшего школьника как личности.
4. Уважение к себе.
5. Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
6. Иметь и выражать свою точку зрения.
7. Целеустремленность.
8. Настойчивость в достижении цели.
9. Готовность к преодолению трудностей.
10. Способность критично оценивать свои действия и поступки.
11. Коммуникабельность.

Предполагаемые результаты освоения программы. В результате изучения курса «Разговор о здоровом питании» младшие школьники *получат представления:*

- 1) о правилах и основах рационального питания,
- 2) о необходимости соблюдения гигиены питания;
- 3) о полезных продуктах питания;
- 4) о структуре ежедневного рациона питания;
- 5) об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- 6) об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

7) об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. 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.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

1. Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы.
2. В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий.
3. Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться работать по предложенному учителем плану.
5. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.
3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
4. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
5. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций.
6. Составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи.
2. Слушать и понимать речь других.
3. Читать и пересказывать текст.
4. Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

1. Описывать признаки предметов и узнавать предметы по их признакам.
2. Выделять существенные признаки предметов.
3. Сравнить между собой предметы, явления.
4. Обобщать, делать несложные выводы.

5. Определять последовательность действий.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения

Ученики узнают:

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

Ученики смогут научиться:

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

Предполагаемые результаты 2-го года обучения

Ученики узнают:

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

Ученики смогут научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35-40 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс
1.	Разнообразие питания	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12
3.	Этикет	8	8
4.	Рацион питания	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4
Итого		33	34

Разнообразие питания (10 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (22 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные

привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (16 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (10 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (9 ч)

1 класс

	Содержание	Теория	Практика
1	Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2	Самые полезные продукты	Беседа: «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3	Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4	Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5	Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6	Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7	Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8	Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2 класс

	Содержание	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	Повторение правил питания	Рольевые игры

2	Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3	Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов.	Работа в тетрадах, составление меню. Конкурс-викторина.
4	Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания.	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.
5	Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6	Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
7	Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки».
8	Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10	Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12	Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно – тематическое планирование на 1 класс

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во час	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1			Если хочешь быть здоров	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа.	Экскурсия в столовую.	формирование доброжелательног о отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
2			Из чего состоит наша пища	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа.	Конкурс рисунков	формирование доброжелательног о отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Энциклопедия, интернет ресурсы
3			Полезные и вредные привычки	Работа со справочной литературой, наблюдение	1	Беседа по теме	Игра «Полеза и вред»	формирование доброжелательног о отношения друг к другу, умения и желания	Компьютер, медиапроектор, экран.

								оказывать помощь	
4			Самые полезные продукты	Исследование	1	Беседа	Работа в тетрадах.	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
5			Игра – тест «Самые полезные продукты»	Обобщение знаний	1		Викторина	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Интернет энциклопедия
6			Как правильно есть (гигиена питания)	Игровой	1		Ролевая игра	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
7			Удивительное превращение пирожка	Исследование	1	Краткий иллюстрированный рассказ	Работа в тетрадах	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
8			Твой режим питания	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа	Практическая работа	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
9			Из чего варят каши	Занятие сообщения	1	Короткий иллюстрированный рассказ	Составление меню завтрака.	формирование доброжелательного	Компьютер, медиапроектор,

				новых знаний		нный рассказ.		о отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	экран
10			Как сделать кашу вкусной	Занятие сообщения новых знаний	1	Короткий иллюстрированный рассказ.	Викторина «Как сделать кашу вкусной»	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран
11			Плох обед, коли хлеба нет	Занятие сообщения новых знаний	1	Короткий иллюстрированный рассказ.	Работа в тетрадях	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Интернет, иллюстрации, справочная литература
12			Хлеб всему голова	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа	Составление меню обеда.	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран
13			Полдник	Занятие сообщения новых знаний	1	Иллюстрированная лекция	Работа в рабочих тетрадях	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран

14			Время есть булочки	Занятие сообщения новых знаний	1	Отгадывание загадок.	Составление меню на полдник.	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран
15			Пора ужинать	Занятие сообщения новых знаний	1	Краткий иллюстрированный рассказ.	Составление меню ужина	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Справочная литература
16			Почему полезно есть рыбу	Занятие сообщения новых знаний	1	Краткий иллюстрированный рассказ.	Работа в рабочих тетрадях	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Справочная литература
17			Мясо и мясные блюда	Занятие сообщения новых знаний	1	Краткий иллюстрированный рассказ	Работа в рабочих тетрадях	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Иллюстрации, справочная литература
18			Где найти витамины зимой и весной	Исследование	1	Краткий иллюстрированный рассказ	Викторина	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Справочная литература

19			Всякому овощу - свое время.	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа	Конкурс пословиц и поговорок.	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Иллюстрации, справочная литература
20			Как утолить жажду	Занятие сообщения новых знаний	1	Краткий иллюстрированный рассказ	Практическая работа	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран
21			Что надо есть если хочешь стать сильнее	Исследование	1	Беседа	Работа с энциклопедиями	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Энциклопедия
22			На вкус и цвет товарищей нет	Занятие сообщения новых знаний	1	Краткий иллюстрированный рассказ	Практическая работа	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Интернет, справочная литература
23-24			Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Занятие сообщения новых знаний	2	Короткая лекция с иллюстрациями	Работа в рабочих тетрадях	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Интернет, справочная литература

25-26			Народные праздники, их меню	Занятие сообщения новых знаний	2	Краткий иллюстрированный рассказ.	Ролевая игра	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Выставка кулинарных книг
27-28			Как правильно накрыть стол	Занятие сообщения новых знаний	2	Краткий иллюстрированный рассказ	Практическая работа: «Сервировка стола»	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	справочная литература интернет
29			Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа «Как нужно вести себя за столом»	Ролевая игра	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Справочная литература
30			Щи да каша – пища наша	Занятие сообщения новых знаний	1	Краткий рассказ с иллюстрациями	Викторина	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран
31			Что готовили наши прабабушки	Занятие сообщения новых знаний	1	Краткий рассказ с иллюстрациями	Конкурс рисунков	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран
32			Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Обобщение полученных знаний.	1	Беседа	Викторина	формирование доброжелательного отношения друг	Компьютер, медиапроектор, экран

								к другу, умения и желания оказывать помощь	
33			Праздник урожая	Игровой	1	Краткий иллюстрированный рассказ	Театрализованное представление	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран

Календарно – тематическое планирование «Разговор о здоровом и правильном питании» 2 класс

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во час	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предлагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1			Вводное занятие. Повторение правил питания.	Обобщение знаний	1	Беседа о повторении правил питания	Экскурсия в столовую	формирование доброжелательног о отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
2			Путешествие по улице правильного питания.	Игровой	1	Знакомство с вариантами полдника	Обучающая игра «Город здоровья»	формирование доброжелательног о отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.

3			Время есть булочки	Работа со справочной литературой, наблюдение	1	Беседа	Работа в тетрадях, составление меню.	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
4			Оформление плаката молоко и молочные продукты	Обобщение знаний	1	Беседа о значении молока и молочных продуктах	Работа над оформлением тематического плаката	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Энциклопедия, ватман, художественный материал и др.
5			Конкурс – викторина знатоки молока	Игровой	1	Беседа о значении молока и молочных продуктах	Конкурс-викторина	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
6			Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	Обобщение знаний	1	Беседа о значении молока и молочных продуктах	Работа над оформлением тематической книжки-самodelки	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Энциклопедия, интернет-ресурсы, материал для создания книжки.
7			Пора ужинать	Занятие сообщения	1	Беседа «Пора ужинать»	Ролевая игра	формирование доброжелательного	Компьютер, медиапроектор,

				новых знаний				о отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	экран.
8			Практическая работа «Из чего можно приготовить запеканку»	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа о пользе ужина	Рисование своей любимой запеканки	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Художественное оборудование: цветные карандаши, альбом, простой карандаш и т.д.
9			Составление меню для ужина	Обобщение знаний	1	Беседа «Ужин как обязательный компонент питания»	Составление меню. Оформление плаката «Пора ужинать»	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Интернет-ресурсы, энциклопедия, ватман, художественный материал и др.
10			Веселые старты	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа о пользе занятием спортом	Работа в тетрадях	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания	Компьютер, медиапроектор, экран, рабочие тетради.
11			На вкус и цвет товарищей нет	Занятие сообщения новых знаний	1	Проблемная беседа	Работа в тетрадях	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания	Компьютер, медиапроектор, экран, рабочие тетради.

								оказывать помощь	
12			Практическая работа «Определение вкуса продуктов»»	Обобщение знаний	1	Краткий рассказ о вкусовых рецепторах языка	Проведение эксперимента	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Сахар, лимон, соленый огурец, горький лук.
13			Как утолить жажду	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа о том, как утолить жажду	Работа в тетрадах	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран, рабочие тетради.
14			Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	Занятие сообщения новых знаний	1	Краткий рассказ о пользе соков	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки?»	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран, рабочие тетради.
15			Игра «Посещение музея воды»	Обобщение знаний	1	Краткий рассказ о ценности жидкости в организме человека	Ролевая игра	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран, рабочие тетради.

16			Праздник чая	Занятие сообщения новых знаний	1	Небольшой иллюстрированный рассказ	Ролевая игра	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Справочная литература, Компьютер, медиапроектор, экран.
17			Что помогает быть сильным и ловким	Занятие сообщения новых знаний	1	Небольшой иллюстрированный рассказ	Отгадывание загадок.	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран, рабочие тетради.
18			Практическая работа «Меню спортсмена»	Обобщение знаний	1	Краткий рассказ о соблюдении режима питания	Составление меню для спортсмена	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран, рабочие тетради.
19			Практическая работа «Мой день»	Обобщение знаний	1	Краткий рассказ о соблюдении режима питания	Моделирование своего распорядка дня	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Справочная литература
20			Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Занятие сообщения	1	Небольшой иллюстрированный	Работа в тетрадях	формирование доброжелательного	Компьютер, медиапроектор,

				новых знаний		ный рассказ		о отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	экран, рабочие тетради.
21			Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	Обобщение знаний	1	Краткий рассказ о пользе витаминов	Приготовление витаминного салата	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Ингредиенты для приготовления салата.
22			КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	Обобщение знаний	1	Беседа о витаминных продуктах	КВН	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Иллюстрации, справочная литература, компьютер, медиапроектор, экран.
23			Оформление плаката «Витаминная страна»	Заочное путешествие	1	Беседа о витаминных продуктах	Работа над оформлением плаката	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Иллюстрации, справочники, ватман, цветные карандаши и д.р.
24			Практическая работа «Выращивание лука»	Занятие сообщения новых знаний	1	Беседа о свойствах лука	Посадка лука	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и	Инвентарь для посадки лука.

								желания оказывать помощь	
25			Каждому овощу своё время	Обобщение знаний	1	Беседа о пользе правильно построенного питания	Инсценировка «Спор овощей»	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран, занимательные карточки.
26			Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	Творческий	1		Инсценировка сказки	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Костюмы, гримм, декорации.
27			Конкурс «Овощной ресторан»	Обобщение знаний	1	Небольшой иллюстрированный рассказ	Проведение конкурса	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
28-29			Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Обобщение знаний	1		Работа над оформлением книжки	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Иллюстрации, справочники, цветные карандаши и д.р.

30			Праздник здоровья	Обобщение знаний	1		Ролевая игра	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.
31-33			Проект «Самый полезный продукт»	Обобщение знаний	1		Работа над созданием проекта	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Справочная литература
34			Подведение итогов. Защита проектов.	Обобщение знаний	1		Защита проектов	формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь	Компьютер, медиапроектор, экран.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

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

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

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд. (для учителя)	
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010,79с.	1
Библиотечный фонд. (для учеников)	
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014,71с.	8
Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. - Л., 2014, 200с	1
Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 2013, 185с	1
Технические средства обучения.	
компьютер,	1
медиапроектор	1
экран	1
Экранно-звуковые пособия	
Мультфильмы	1
Презентации по темам курса	1

Диагностические работы для 1, 2 классов

Входная диагностическая работа в 1 классе

1. *Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?*

- А) богатство;
- В) здоровье;
- С) сила.

2. *Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки. Обведи правильный ответ.*

- А) чтобы были чистыми;
- В) потому что на руках накапливается грязь и микробы;
- С) надо пользоваться мылом;
- Д) следует мыть руки перед едой.

3. *Почему в школе необходимо горячее питание?*

- А) чтобы дома не завтракать;
- В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках;
- С) так хотят учителя.

4. *На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Какое правильное?*

А	Б
Завтрак 8.00	Завтрак 9.30
Обед 13.00	Обед 15.00
Полдник 16.00	Полдник 18.00
Ужин 18.00	Ужин 21.00

5. *Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Обведи на твой взгляд, 4 наиболее важных*

- а. игры на свежем воздухе;
- б. деньги;
- в. рациональное питание;
- г. отдых;
- д. погода;
- е. возможность лечиться у хорошего врача;
- ж. соблюдение ЗОЖ.

Промежуточная диагностическая работа в 1 классе

1. **Определи полезные продукты**



2. **Какие продукты нужно есть каждый день?**

- 1) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- 2) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- 3) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3 . Первое правило при приёме пищи:

- 1) почистить зубы
- 2) нельзя разговаривать за столом
- 3) вымыть руки с мылом

4. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- 1) да
- 2) нет
- 3) мыть только грязные руки

5. Обязательно питаться в одно и то же время?

- 1) да
- 2) нет
- 3) не всегда

Итоговая диагностическая работа в 1 классе

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

- 1) 1 раз в неделю
- 2) через день
- 3) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- 1) зелень, редис
- 2) огурцы, помидоры
- 3) перец, баклажаны

3. Какие растения созревают в конце лета?

- 1) зелень, редис
- 2) капуста, картофель
- 3) горох, фасоль

4. Главная польза овощей

- 1) сытость
- 2) украшение салатов
- 3) витамины

5. Узнай продукты растительного происхождения:

- 1) сыр, сметана
- 2) сахар, рис
- 3) ветчина, рыба

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедаешь за день?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) больше 2-х

Входная диагностическая работа во 2 классе

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

- 4) 1 раз в неделю
- 5) через день
- 6) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- 4) зелень, редис
- 5) огурцы, помидоры
- 6) перец, баклажаны

3. Какие растения созревают в конце лета?

- 4) зелень, редис
- 5) капуста, картофель
- 6) горох, фасоль

4. Главная польза овощей

- 4) сытость
- 5) украшение салатов
- 6) витамины

5. Узнай продукты растительного происхождения:

- 4) сыр, сметана
- 5) сахар, рис
- 6) ветчина, рыба

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедаешь за день?

- 4) 1
- 5) 2
- 6) больше 2-х

Промежуточная диагностическая работа во 2 классе

1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:

- а) вкусные продукты;
- б) полезные продукты;
- в) продукты растительного происхождения;
- г) продукты животного происхождения.

2. Полезно есть:

- а) сладости;
- б) крупы;
- в) колбасы;
- г) рыбу;
- д) молочные продукты;
- е) овощи и фрукты.

3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;
- г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4. Что бы ты съел на обед:

- а) борщ;
- б) салат «Оливье»;
- в) копчёное мясо;
- г) компот;
- д) пюре с котлетой;
- е) кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:

- а) творог;
- б) сосиску;
- в) омлет;
- г) жареную курицу;
- д) протоквашу;
- е) запеканку;
- ж) щи.
- з) пельмени.

6. Весной очень полезно есть:

- а) мясо;
- б) рыбу;
- в) молочные продукты;
- г) салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:

- а) 2-4 стакана;
- б) 1-3 стакана;
- в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

- а) мясо;
- б) молочные продукты;
- в) фрукты и овощи;
- г) рыбу.

9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:

- а) жирное мясо;
- б) рыбу;
- в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

- а) кусочек шоколада;
- б) бутерброд.

1. Что нужно человеку, чтобы быть здоровым?

- 1) Здоровая пища
- 2) Чистая вода
- 3) Есть конфеты, колбасу, картофель фри

2. Какие продукты полезны для человека?

- 1) Мёд
- 2) Маринованные огурцы
- 3) Жареная рыба
- 4) Варёное мясо
- 5) Конфеты
- 6) Чипсы
- 7) Сок

3. В какое время дня мы завтракаем?

- 1) Днём
- 2) Вечером
- 3) Утром

4. Можно ли пить сырую воду?

- 1) Да
- 2) Нет

5. В каком порядке нужно употреблять пищу?

- 1) Пироженое, суп, пюре с котлетой, сок
- 2) Сок, пюре с котлетой, суп, пироженое
- 3) Суп, пюре с котлетой, пироженое, сок.

6. Какие продукты полезнее всего?

- 1) Копчёные
- 2) Варёные
- 3) Солёные
- 4) Жареные
- 5) Пареные

Итоговая диагностическая работа во 2 классе

1. Что нужно человеку, чтобы быть здоровым?

- 1) Здоровая пища
- 2) Чистая вода
- 3) Есть конфеты, колбасу, картофель фри

2. Какие продукты полезны для человека?

- 1) Мёд
- 2) Маринованные огурцы
- 3) Жареная рыба
- 4) Варёное мясо
- 5) Конфеты
- 8) Чипсы
- 9) Сок

3. В какое время дня мы завтракаем?

- 4) Днём
- 5) Вечером
- 6) Утром

4. Можно ли пить сырую воду?

- 3) Да
- 4) Нет

5. В каком порядке нужно употреблять пищу?

- 4) Пирожное, суп, пюре с котлетой, сок
- 5) Сок, пюре с котлетой, суп, пирожное
- 6) Суп, пюре с котлетой, пирожное, сок.

6. Какие продукты полезнее всего?

- 6) Копчёные
- 7) Варёные
- 8) Солёные
- 9) Жареные
- 10) Пареные