

Директор



Утверждаю

Гонгорова

2020 г.

МП

Программа «Разговор о правильном питании» для младших школьников

**Программа рекомендована учителям и классным руководителям,
работающих в начальных классах.**

Содержание

1. Анализ ситуации.
2. Актуальность проблемы. Обоснование актуальности выполнения индивидуального целевого проекта.
3. Проблема.
4. Перечень конкретных целей для решения проблемы, формулировка задач достижения поставленных целей.
5. Стратегия, методы и механизм реализации проекта.
6. Рабочий план реализации проекта.
7. Предполагаемые результаты.
8. Механизм оценки результатов.
9. Список рекомендуемой литературы

1. Анализ ситуации.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы. "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

2. Актуальность проблемы. Обоснование актуальности выполнения индивидуального целевого проекта.

Слова «Здоровый образ жизни» мы слышим буквально на каждом шагу. Сегодня эта тема интересует всех. Мы можем, принести много пользы собственному организму придерживаясь правильного питания, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Также необходимость данной ситуации вызвана тем, что в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения и отсутствие культуры питания у детей. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта и т.п. Так, как неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей, но и у их родителей.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому школа и семья призваны, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в образовательном учреждении ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ученика самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, учителям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, учителя, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим ученикам.

Школа является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно учитель строит свою работу.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

3. Проблема.

Школьный возраст - очень ответственный период жизни.

Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Она необходима для всех внутренних и внешних процессов, происходящих в его организме. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Именно поэтому так важно выполнение

основных законов рационального питания, а учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

4. Перечень конкретных целей для решения проблемы, формулировка задач достижения поставленных целей.

Программа «Разговор о здоровом питании» ставит своей целью - сформировать у детей представление о культуре питания, дать представление об организации правильного здорового питания, сформировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму.

Задачи программы «Разговор о здоровом питании»:

Образовательные:

- формировать и развивать представления детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;
- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие:

- развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.
- способствовать развитию умения работать сообща, согласовывая свои действия.

5. Стратегия, методы и механизм реализации проекта.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Проект реализуется через комплекс мероприятий, направленных на формирование элементарной грамотности и компетентности всех участников образовательного процесса в вопросах здорового питания.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков и плакатов на тему правильного питания, рассказов и т.д.);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;

6. Рабочий план реализации программы

М.М. Безруких предлагает в увлекательной игровой форме знакомить детей с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Рабочая программа рассчитана на учебные часы и предназначена для учащихся 1-4 классов.

Программа соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;

- базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- отражает проблемы связанные с организацией питания детей;
- цели и задачи определяются с учетом сведений, суждений и навыков, которые уже приобретены жизненным опытом детей;
- предусматривает участие в реализации программы родителей учащихся;
- отражает традиции питания народов России и других стран.

Содержание и календарно-тематическое планирование учебного материала (приложение 1)

Сроки реализации каждой темы программы предполагают выбор педагога с учетом важности темы и заинтересованности школьников. Темы могут быть интегрированы в уроки чтения, математики, рисования, окружающего мира, русского языка, трудового обучения, при проведении классных тематических часов, внеучебной деятельности. (приложение 2)

7. Предполагаемые результаты.

Ознакомление с программой о правильном питании приносит большую пользу.

1. Дети получают обоснованную информацию о режиме питания в школе;
2. Ребята учатся классифицировать продукты, распределять их на группы: молочные, мясные, крупы, фрукты, соки;
3. Дети узнают, о пользе тех или иных продуктов и частоте их употребления;
4. Работа над заданиями предполагает включение в процесс и родителей, так как совместная работа над заданиями приносит неоценимую пользу для ребенка. Этому способствует и красочное оформление рабочей тетради, и практичность ее использования. Очень удобно работать с фишками, вклеенными на вкладыше тетради. Они не теряются (клеевая основа) и работа проходит в достаточно быстром темпе, что немаловажно при проведении данных занятий.

После изучения данной программы мы предполагаем, получить следующие результаты:

1.
 - 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 получают 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.
2. В ходе развития исследовательских способностей учащиеся должны овладеть специальными знаниями, умениями, навыками исследовательского поиска:
 - Видеть проблемы;
 - Ставить вопросы;
 - Выдвигать гипотезы;
 - Давать определения понятиям;
 - Классифицировать;
 - Наблюдать;
 - Проводить эксперименты;
 - Делать умозаключения и выводы;
 - Готовить тексты своих докладов;
 - Объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
 - Сотрудничать с другими людьми;
 - Самостоятельно приобретать необходимые знания.

8. Механизм оценки результатов.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания.

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктов;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма.

10. Библиографический список.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2006г.
2. М.Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008 г.
3. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.
4. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная школа, 2003. - № 9
7. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2003

Приложение1

Содержание программы «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

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.

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Полезные и вредные привычки	1	
4	Самые полезные продукты	1	

5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	
6	Удивительное превращение пирожка	1	
7	Твой режим питания	1	
8	Из чего варят каши	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1	
10	Плюх обед, коли хлеба нет	1	
11	Хлеб всему голова	1	
12	Полдник	1	
13	Время есть булочки	1	
14	Пора ужинать	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	
16	Мясо и мясные блюда	1	
17	Где найти витамины зимой и весной	1	
18	Всякому овощу – свое время	1	
19	Как утолить жажду	1	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	
25	Каждому овощу – свое время	1	
26-27	Народные праздники, их меню	2	
28	Как правильно накрыть стол.	1	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	
30	Щи да каша – пища наша	1	
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	
33	Праздник урожая	1	

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»
2-й год обучения**

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 тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Рольевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа рольевые 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 тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, 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 «Разговор о правильном питании»
2-й год обучения.**

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	
7.	Пора ужинать	1	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11.	Практическая работа.	1	
12.	Морепродукты.	1	
13.	Отгадай мелодию.	1	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16.	Как утолить жажду	1	
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	
18.	Праздник чая	1	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные	1	

	продукты»		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	
26.	Посадка лука.	1	
27.	Каждому овощу свое время.	1	
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	
31.	Проект	1	
32-34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	3	

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Рольевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Рольевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение	1	
2.	Практическая работа.	1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	
4.	Практическая работа «ею сказочных героев»	1	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	
6.	Оформление дневника здоровья	1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
9.	Конкурс кулинаров	1	
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
11.	Составление меню для спортсменов	1	
12.	Оформление дневника «Мой день»	1	
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
14.	Где и как готовят пищу	1	
15.	Экскурсия в столовую.	1	
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17.	Как правильно накрыть стол.	1	
18.	Игра накрываем стол	1	
19.	Молоко и молочные продукты	1	
20.	Экскурсия на молокозавод	1	
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
22.	Молочное меню	1	
23.	Блюда из зерна	1	
24.	Путь от зерна к батону	1	
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	
27.	Выпуск стенгазеты	1	
28.	Праздник «Хлеб всему голова»	1	
29.	Экскурсия на хлебкомбинат	1	
30-31.	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	2	
32-34.	Подведение итогов	3	

**Содержание программы « Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадах Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда	Работа в тетрадах. Викторина

	из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	« В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Мой недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

**Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3.	Правила поведения в лесу	1	
4.	Лекарственные растения	1	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1	
7.	Эстафета поваров	1	
8.	Конкурс половиц поговорок	1	
9.	Дары моря.	1	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	
13.	Меню из морепродуктов	1	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	
15.	Традиционные блюда нашего края	1	
16.	Практическая работа по составлению меню	1	
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	

19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	
20.04.14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
21.	Составление недельного меню	1	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	
24.	Как правильно вести себя за столом	1	
25.	Практическая работа	1	
26.04.14	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1	
27.	Накрываем праздничный стол	1	
28-31	Проект	4	
32-34	Подведение итогов	3	

Приложение 2 РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Название темы

Цель

Задачи

Основные понятия

Форма

Методы

Результат

Формирование УУД

1

Если хочешь быть здоров

Познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.

формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания

Здоровье, питание, правила питания

Урок-игра

Интегрирована

Окружающий мир», 1 класс

-знать героев программы;

-уметь называть полезные продукты

-характеризовать свойства некоторых продуктов;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;

выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

анализировать собственные действия по режиму питания;

Формировать умения самооценки и самоконтроля;

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

- *проговаривать* последовательность действий на уроке

2

Самые полезные продукты

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты

формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда

формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека

формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию

Продукты, блюда, здоровье

Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»

Интегрирована

Окружающий мир», 1 класс

-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.

3

Как правильно есть

Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания

развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;

развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием

Питание, здоровье, правила гигиены

Игра-обсуждение «Законы питания»

Интегрирована

Окружающий мир», 1 класс

-знать правила гигиены питания;

-уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;

4

Удивительные превращения пирожка

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания

формировать представление о роли регулярности питания для здоровья;

формировать представление об основных требованиях к режиму питания

Здоровье, питание, режим

Соревнование

Тест.

Интегрирована

Окружающий мир», 1 класс

Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать

5

Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной

Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;

расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака

формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде

Завтрак, режим, меню, каша, крупа

Конкурс «самая вкусная и полезная каша»

Интегрирована

Окружающий мир», 1 класс

Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.

6

Плох обед, если хлеба нет

Сформировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню
формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»

Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню

Урок – представление (театрализованный)

Интегрирована

Окружающий мир», 1 класс

Знать о ежедневном рационе питания школьника

7

Полдник. Время есть булочки

-познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока

формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню

формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника

Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты

Конкурс-викторина «Знатоки молока»

Интегрирована

Окружающий мир», 1 класс

Знать о пользе молока и молочных продуктах;

2 класс

8

Пора ужинать

-формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания

формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню

расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина

Ужин, меню

Урок-практикум

Интегрирована

Окружающий мир», 2 класс

-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.

9

Где найти витамины весной

формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов

формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи

Витамины, фрукты, овощи

Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»

Интегрирована

Окружающий мир», 2 класс

10

Как утолить жажду

-сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

формировать представление о роли воды для организма человека
расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков
Жажда, здоровье, напитки

Урок-игра «Посещение музея воды»

Интегрирована

Окружающий мир», 2 класс

-знать о вреде газированных напитков,

Знать о важности достаточного потребления воды

11

Что надо есть, если хочешь стать сильнее

-сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания

расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья

формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом

Здоровье, спорт, питание

Урок- игра «Мой день»

Интегрирована

Окружающий мир», 2 класс

Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит

высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;

-работать по предложенному учителем плану;

- отличать верно выполненное задание от неверного;

- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую:

подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

- слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую:

подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

12

На вкус и цвет товарищей нет

-познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов
познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд

формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса
формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд
Вкус, блюда, продукты

Урок-исследование

Интегрирована

Окружающий мир», 2 класс

-знать, что школьнику важно соблюдать режим питания

13

Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты

-познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма
расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов
расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из
растительной пищи

Овощи, фрукты, витамины, здоровье

Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»

Интегрирована

Окружающий мир», 2 класс

Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека

14

Каждому овощу — свое время

-познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами

развивать представление о пользе фруктов и овощей

формировать представление о сезонных фруктах и овощах

Овощи, фрукты, витамины, здоровье

Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»

Интегрирована

Окружающий мир», 2 класс

Знать о пользе овощей;

уметь готовить витаминные салаты

15

Праздник урожая

-закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с
полезными блюдами для праздничного стола.

обобщить знания о правильном питании

расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах

Питание, здоровье, блюда

Урок - ролевая игра «Русская трапеза»;

Интегрирована

Окружающий мир», 2 класс

Знать основные законы здорового питания

НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ В ЛДП

3 класс

№

Название темы

Цель

Задачи
Основные понятия
Форма
Методы
Результат
Формирование УУД

1

Давайте познакомимся

-*обобщение* знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы;

-*формирование* представления о темах «Двух недель в лагере здоровья»
обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания
развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека

Здоровье, питание

Урок –викторина

«поле чудес»

Интегрирована

Окружающий мир», 3 класс

Знать новых героев программы

ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую:

подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему

- *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;

-*работать* по предложенному учителем плану;

- *отличать* верно выполненное задание от неверного;

- *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками

2

Из чего состоит наша пища

-*формирование* представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья

формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ

формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион

Проектная деятельность

Интегрирована

Окружающий мир», 3 класс

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

3

Что нужно есть в разное время года

-*формирование* представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания

формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года

расширять представление о значимости разнообразного питания

расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

Урок – совместный с родителями

Интегрирована

«Окружающий мир», 3 класс

Знать о традициях своего народа;

Знать о пользе овощей и фруктов.

определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

- *проговаривать* последовательность действий на уроке;

4

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

- *формирование* представления о зависимости рациона питания от физической активности

развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека

развивать представление о важности занятий спортом для здоровья

Здоровье, питание, спорт, рацион

Урок-рассказ по картинкам

Интегрирована

«Окружающий мир», 3 класс

Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;

Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.

5

Где и как готовят пищу

-*формирование* представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

-*формировать* навыки осторожного поведения на кухне.

формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи

развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника

Сюжетно-ролевая игра «На кухне»

Интегрирована

«Окружающий мир», 3 класс

Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.

6

Как правильно накрыть стол

-*формирование* представлений детей о предметах сервировки стола

Развивать представление о правилах сервировки стола

развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда

Сюжетно-ролевая игра

Интегрирована

«Окружающий мир», 3 класс

- знать правила сервировки стола,

-уметь применять эти правила.

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

7

Молоко и молочные продукты

-*формирование* представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.

развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе
Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты
Проектная деятельность
Интегрирована
«Окружающий мир», 3 класс
Знать о пользе молока и молочных продуктах

4 класс

8

Блюда из зерна

- *формирование* представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.
развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного 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
Проектная деятельность
Интегрирована
«Окружающий мир», 4 класс
Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна

9

Какую пищу можно найти в лесу

- *формирование* знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания
формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений
расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области
Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы
Проектная деятельность
Интегрирована
«Окружающий мир», 4 класс
- знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

10

Что и как можно приготовить из рыбы

- *формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд;
развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
расширять представление об ассортименте блюд из рыбы
формировать представление о природных ресурсах своего края
Рыба, рыбные блюда
Викторина «По рыбным местам»
Интегрирована
«Окружающий мир», 4 класс
- знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую:
подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

11

Дары моря

-*формирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма

формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены

формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион

Морепродукты

Проектная деятельность

Интегрирована

«Окружающий мир», 4 класс

- знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма

12

«Кулинарное путешествие» по России

-*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа

формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры 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

Проектная деятельность

Интегрирована

«Окружающий мир», 4 класс

Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд

13.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

-*формирование* представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных

«обычных» продуктов

развивать интерес к приготовлению пищи

Кулинария, питание, здоровье, блюда

Урок- презентация

Интегрирована

«Окружающий мир», 4 класс

Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую:

подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

14

Как правильно вести себя за столом

-*формирование* представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом

формировать представление о праздничной сервировке стола

Этикет, правила поведения за столом, сервировка

Проектная деятельность

Интегрирована

«Окружающий мир», 4 класс

Знать и уметь применять правила поведения за столом