

**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с рекомендациями Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В. А. Горского. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Цель курса: создать условия для формирования у младших школьников основ рационального питания, представления о необходимости заботы о своём здоровье. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»:

- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;
- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Программа «Планета здоровья» 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. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:

Для обучающихся:

1. Практический материал для работы по темам программы.

Для учителя:

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В. А. Горского. Учебное пособие. М. Изд. «Просвещение»
2. Конь И.Я. Книга о здоровом питании школьников. М. Изд. «Просвещение»
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М. Изд. «Просвещение»
4. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье. М. Изд. «Просвещение»
5. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Для решения поставленных задач кабинет оснащен соответствующим оборудованием:

- компьютером;
- проекционным аппаратом;
- документ – камерой;
- магнитной доской;
- интерактивной доской;
- принтером;
- сканером.

Программное обеспечение: ОС Windows, Microsoft Office

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Обучающиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие:

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- определять цели деятельности, составлять план действий по достижению результата творческого характера;
- работать по составленному плану с сопоставлением получающегося результата с исходным замыслом;
- понимать причины возникающих затруднений и поиск способов выхода из ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- организовывать взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ;
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее, учиться подтверждать аргументы фактами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

К концу 1 класса

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

2 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Обучающиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
- проявлять познавательный интерес в области здорового питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *оценивать свою деятельность, оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.*

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие:

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану;
- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.*

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- поиску необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловому восприятию художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлению анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов*

библиотек и Интернета;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий

Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- доносить свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)*

К концу 2 класса

Обучающиеся научатся:

- осмысленно, правильно читать;
- отвечать на вопросы учителя по содержанию прочитанного;
- формулировать правила питания;
- понимать полезность одних продуктов питания и вред других;
- соблюдать режим питания;
- составлять устный рассказ по картинке;
- соблюдать правила поведения за столом, личную гигиену.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *составлять меню приёма пищи.*

3 класс

Личностные результаты.

У обучающегося будут сформированы:

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие:

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- различать способ и результат действия;
- выполнять учебные действия в материале, речи, в уме.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно осуществлять поиск нужной информации с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм;
- осознавать различные группы продуктов с точки зрения их полезности для здоровья;
- бережно и с уважением относиться к природе, сохранять ее ресурсы, заботиться о чистоте рек, морей, лесов и т.д.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- допускать существование различных точек зрения;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;
- развивать желание заботиться о своем здоровье и здоровье близких людей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

К концу 3 класса

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья

Обучающиеся получают возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Обучающиеся научатся:

- формировать свою внутреннюю позицию,
- адекватно мотивировать внеучебную игровую деятельность, включая учебные и познавательные мотивы,

- получают установку на здоровый образ жизни,
- следовать нормам здоровьесберегающего поведения,

Обучающиеся получают возможность научиться:

- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие:

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- владеть всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу,
- планировать ее реализацию,
- контролировать и оценивать свои действия,
- вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- правилам этикета, связанным с питанием,
- пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, - составлять проекты.

- приобретут знания об основах рационального питания,

Обучающиеся получают возможность научиться:

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- учитывать позицию собеседника,
- уважительно относиться к иному мнению,
- организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками,

Обучающиеся получают возможность научиться:

- адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

К концу 4 класса

Обучающиеся научатся:

В познавательной сфере:

- представлениям о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдать нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;

В мотивационной сфере:

- выражать готовность в потребности здорового питания.

В эстетической сфере:

- сервировать стол.

В коммуникативной:

- публично презентовать и защищать мини-проекты по здоровому питанию.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- дизайнерски проектировать блюда с точки зрения здорового питания;

- осознавать ответственность за качество правильного питания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 6,5 до 11 лет и состоит из двух частей:

- "Разговор о правильном питании" - для младших школьников 6,5-9 лет;

- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 10-11 лет;

Часть 1 «Разговор о правильном питании»

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения обучающиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;

с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;

с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Отбор содержания программы «Планета здоровья» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это

представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Деятельность школьников строится по следующим темам:

Разнообразие питания (20 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 (48 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 (30 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 вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 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 (17ч)

История и традиции своего народа и народов других стран. Экскурсия в школьный музей «История русской кухни». Ролевая игра «Русская трапеза». Народные праздники, их меню. Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались наши предки?

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности обучающихся
1	Если хочешь быть здоров	Знакомство с программой. Беседа. Экскурсия в столовую.
2	Из чего состоит наша пища	Сюжетно – ролевая игра «В магазине», демонстрация картинок, тематическое
3	Полезные и вредные продукты	

		рисование.
4	Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
5	Как правильно есть (гигиена питания)	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
6	Удивительное превращение пирожка	Соревнование «Покажи время», игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
7	Твой режим питания	Игра – соревнование «Что и во сколько можно есть»
8	Из чего варят каши	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.
9	Как сделать кашу вкусной	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
10	Плох обед, коли хлеба нет	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».
11	Хлеб всему голова	Рацион питания, обед. Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
12	Полдник	Составление меню полдника.
13	Время есть булочки	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
14	Пора ужинать	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
15	Почему полезно есть рыбу	Конкурсы, ролевые игры.
16	Мясо и мясные блюда	Конкурсы, ролевые игры.
17	Где найти витамины зимой и весной	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам,
18	Всякому овощу – свое время	тематическое рисование.
19	Как утолить жажду	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о

		правилах чаепития.
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
22	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
25	Каждому овощу – свое время	Праздник урожая.
26-27	Народные праздники, их меню	Знакомство с народными традициями, праздники «Масленица», Пасха»
28	Как правильно накрыть стол.	Игра «Накрой стол для гостей».
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Правила пользования столовыми приборами.
30	Щи да каша – пища наша	Путешествие – практикум.
31	Что готовили наши прабабушки	Экскурсия в школьный музей.
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Тестирование
33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок.

Формы проведения занятий:

- Беседы;
- Фестивали;
- Экскурсии;
- Конкурсы, соревнования;
- Досугово-развлекательные акции;
- Социальное проектирование.

2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
2	Путешествие по улице правильного питания.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы».
3	Время есть булочки.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание

		песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	
6-7	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	
8	Пора ужинать	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей
9	Практическая работа как приготовить бутерброды	
10	Составление меню для ужина	
11	Значение витаминов в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.
12	Практическая работа	
13 - 14	Морепродукты	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. Практическая работа «Дары моря»
15	Отгадай мелодию	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице
16	«На вкус и цвет товарища нет»	
17	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
18	Как утолить жажду	
19	Игра «Посещение музея воды»	
20	Праздник чая	
21	Что надо есть, что бы стать сильнее	викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. Игра «Мой день»,
22	Практическая работа «Меню спортсмена»	
23	Практическая работа «Мой день»	
24	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам,

25	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	Практическая работа
26	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты», тематическое рисование.
27	Оформление плаката «Витаминная страна»	
28	Посадка лука	
29	Каждому овощу свое время	Расширить представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом
30	Инсценирование сказки вершки и корешки	Закрепить навыки, связанные с этикетом в области питания; сформировать представление об основных правилах гигиены. Кроссворд. Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).
31	Конкурс «Овощной ресторан»	Получить представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
32	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Конкурс «витаминная азбука», игра, практическая работа «Мой напиток»
33	Составляем формулу правильного питания	Игра «Правильно-неправильно»
34	Праздник урожая	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»

Формы проведения занятий:

- Беседы;
- Фестивали;
- Экскурсии;
- Конкурсы, соревнования;
- Досугово-развлекательные акции;
- Социальное проектирование.

3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие	Знакомство с рабочей тетрадью. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование
2	«Давайте познакомимся» - практическое занятие.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
3	«Из чего состоит наша пища»	Знакомство с разнообразием пищи. Праздник урожая.
4	«Из чего состоит наша пища» - практическое занятие	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
5	Что нужно есть в разное время года	Соревнование «Покажи время». Игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
6	«Что нужно есть в разное время года» - практическое занятие	Составление меню, различных вариантов завтрака. Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам.
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Игра «Собери пословицу» Инсценированные сказки «Колосок». Чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
8	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - практическое занятие	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
9	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - практическое занятие	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
10	Если хочешь быть здоров	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.
11	Самые полезные продукты	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный

		чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
12	Всякому овощу – свое время	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
13	Как правильно есть?	Знакомство со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
14	Удивительные превращения пирога	Знакомство с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
15	Из чего варят каши? Как сделать ее вкуснее.	Знакомство с разнообразием круп. Праздник урожая.
16	Плох обед, если хлеба нет!	Знакомство обучающихся с полезными блюдами для праздничного стола. Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет.
17	Время есть булочки	Игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
18	Пора ужинать!	Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа.
19	На вкус и цвет товарищей нет!	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»
20	Как утолить жажду!	Знакомство с некоторыми традициями Игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.
21	Что надо есть, если хочешь спать сильнее	Формирование представления о зависимости рациона питания от физической активности; оценивание своего рациона питания с учётом собственной физической активности; расширение представления о роли питания и физической активности для здоровья человека.
22	Где найти витамины весной	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
23	Овощи, ягоды, фрукты - самые	Знакомство с одним из основных

	витаминовые продукты»	принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; знакомство с основными признаками несвежего продукта. Экскурсия в школьную столовую, творческое задание (составить кроссворд).
24	Всякому фрукту – свое время	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом
25	День рождения Зелибобы. Проверь себя!	Расширение представления о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представления об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Практическая работа «Молочное меню».
26	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	Расширение знания о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представления о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширение представления о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна. Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки».
27	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Расширение знания о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширение представления об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знакомство с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. Игра «Походная математика», «Мы рисуем мультфильм»
28	Пищевая тарелка спортсмена	Расширение представления об

		ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представления о местной фауне, формирование навыков правильного поведения в походе. Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок
29	Где и как готовят пищу?	Расширение представления о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формирование представления о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Викторина «В гостях у Нептуна» Работа с энциклопедиями
30	Как правильно накрыть стол	Беседа о кулинарных традициях своего народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»
31	Молоко и молочные продукты	Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
32	Блюда из зерна	Практическая работа. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»
33	Какую пищу можно найти в лесу	Расширение представления о лесной пище. Практическая работа
34	Что и как готовят из рыбы	Анкетирование родителей Цветик - семицветик практическая работа

Формы проведения занятий:

- Беседы;
- Фестивали;
- Экскурсии;
- Конкурсы, соревнования;
- Досугово-развлекательные акции;
- Социальное проектирование.

4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ пп	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности обучающихся
1	Дары моря	Правильное питание. Практическая работа «Дары моря»

2	Кулинарное путешествие по России	Самостоятельная работа обучающихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.
3	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»
4	Как правильно вести себя за столом.	Тестирование
5	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. «Цветик – семицветик»	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»
6	От каких факторов зависит наше здоровье.	Тест «Самые полезные продукты» Конкурс загадок. Творческая работа
7	Черты характера и здоровье	Игра «Третий лишний». Работа с энциклопедиями. Дневник здоровья.
8	Привычки и здоровье	Творческая работа. Пословицы и поговорки о правильном питании.
9	Мой ЗОЖ	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник». Игра «Чем не стоит делиться»
10	Продукты разные нужны, блюда разные важны! «Пирамида питания»	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Дневник здоровья
11	Рациональное и сбалансированное питание	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки). Дневник здоровья
12	«Белковый круг»	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название».
13	«Жировой круг»	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды»
14	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»
15	Роль пищевых волокон на организм человека	Венок из пословиц. Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»
16	Где и как мы едим	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование обучающихся
17	«Фаст фуды»	Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомыткой» Ролевая игра «Фаст фуды»
18	Где и как мы едим. Правила гигиены	Кроссворд. Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).

19	Меню для похода	Дневник здоровья. Игра « Отдыхаем всей семьёй»
20	Ты - покупатель	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
21	Срок хранения продуктов	Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект
22	Пищевые отравления, их предупреждение	Знакомство с основными признаками несвежего продукта. Экскурсия в мед.кабинет.
23	Ты – покупатель. Права потребителя	Анкетирование родителей. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин
24	Ты - покупатель Правила вежливости	Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
25	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни	Игра «Угадай прибор» . Викторина «Печка в русских сказках»
26	Помогаем взрослым на кухне	Экскурсия на пищеблок школьной столовой.
27	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	Изучение правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)
28	Кухни разных народов	Игра «Знатоки». Игра «Пословицы запутались». Игра «Поварята»
29	Кулинарная история. Как питались наши предки?	Ролевая игра «Русская трапеза»;
30	Как питались на Руси	Знакомство детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); Выставка « Уголок крестьянской избы», кроссворд «Трактир « Здоровье»
31	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	Путешествие – практикум
32	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект « Секреты здорового питания»
33	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	Игра «Правильно-неправильно». Организационно-деятельностная игра «Аукцион»

34	Сахар его польза и вред Путешествие по «Аппетитной стране»	Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика» Игра – путешествие «По аппетитной стране»
----	---	--

Формы проведения занятий:

- Беседы;
- Фестивали;
- Экскурсии;
- Конкурсы, соревнования;
- Досугово-развлекательные акции;
- Социальное проектирование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33 часа в год, 1 час в неделю)

Тема раздела	Количество часов
Разнообразие питания	5 ч
Гигиена питания и приготовление пищи	12 ч
Этикет	7 ч
Рацион питания	5 ч
Из истории русской кухни	4 ч

2 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

Тема раздела	Количество часов
Разнообразие питания	5 ч
Гигиена питания и приготовление пищи	12 ч
Этикет	7 ч
Рацион питания	5 ч
Из истории русской кухни	5 ч

3 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

Тема раздела	Количество часов
Разнообразие питания	5 ч
Гигиена питания и приготовление пищи	12 ч
Этикет	8 ч
Рацион питания	5 ч
Из истории русской кухни	4 ч

4 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

Тема раздела	Количество часов
Разнообразие питания	5 ч

Гигиена питания и приготовление пищи	12 ч
Этикет	8 ч
Рацион питания	5 ч
Из истории русской кухни	4 ч

Тест по программе «Разговор о правильном питании»

1. Для чего мы едим?

- чтобы не быть голодными
- еда нужна организму для жизни
- не знаю

2. Принимать пищу надо...

- в одно и то же время
- по мере возможности

3. Сколько раз в день надо питаться?

- 3 раза
- 4-5 раз
- 7 раз

4. Нужно ли завтракать в школе?

- нет
- да
- не знаю

5. Каким должно быть питание?

- разнообразным
- кушать только то, что люблю
- не знаю

6. Сколько жидкости в день нужно выпивать?

- 4 литра
- 2 литра
- 1 литр

7. Какие продукты входят в ежедневный рацион?

- молоко, мясо, овсяные хлопья, рыба, хлеб, соки
- макароны, орехи, сосиски, сахар
- пончики, газированная вода, пирожные, конфеты

8. Выбери ответ, чем не нужно делиться

- салфетки, яблоко, шоколад
- вилка, ложка, чупа-чупс

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для обучающихся)

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

1. *Сколько раз в день Вы едите?*

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

2. *Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?*

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

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

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

4. *Едите ли Вы на ночь?*

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

5. *Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?*

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

6. *Как часто на вашем столе бывают фрукты?*

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

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

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

8. *Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?*

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

9. *Какой хлеб предпочитаете?*

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

10. *Рыбные блюда в рацион входят:*

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

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

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

13. Любите ли сладости?

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

14. Отдаёте чаще предпочтение:

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

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

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом:

за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

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

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

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

Анкета для обучающихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак? _____

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

Анкета для родителей

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