

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; **на основе** программы: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), **с учетом рекомендаций** инструктивно-методического письма Департамента образования Белгородской области Белгородского института развития образования «Об основных направлениях развития воспитания в образовательных учреждениях области в рамках реализации ФГОС на 2016-2017 учебный год».

### **Общая характеристика учебного предмета**

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из одного модуля.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 6,6 -8 лет.

*1 модуль "Разговор о правильном питании"* разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "Праздник урожая".

## Описание места учебного предмета

В целях создания благоприятных условий для всестороннего развития, формирования личности, способной к самореализации, **и на основании проведенного анкетирования родителей (законных представителей) и учащихся в 1- 2 классах** реализуется занятие внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (1 час в неделю), которое является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность в школе позволяет решить ряд 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;

Рабочая программа рассчитана **на 33 часа** (1 час в неделю)- 1 класс и 34 часа (1 час в неделю) – 2 класс, что соответствует объему часов учебной нагрузки, определенному учебным планом образовательного учреждения. Авторская программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), в 1 классе рассчитана на 15 часов, во 2 классе – на 15 часов. Поэтому в рабочую программу внесены **изменения**: добавлены в 1 классе 18 часов, во 2 классе 19 часов на выполнение практической части.

Для реализации поставленных целей и задач используется **учебно-методический комплект**.

1. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Программа: «Разговор о правильном питании» М.ОЛМА Медиа Групп 2009

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г. 16.

## **Формы организации учебного процесса**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

## **Описание ценностных ориентиров**

Рабочая программа строится на следующих *принципах*:

*Личностный* – осознание каждым ребенком значения правильного питания для своего же здоровья; выработка мировоззрения о сбалансированном питании с учетом индивидуальных потребностей и типологических особенностей организма, формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья.

*Социальный* – организация правильного питания в семье и школе; осознание значимости правильного питания для сохранения здоровья в пользу семьи, школы, общества, страны.

*Проблемность* – предполагает интеграцию общего и дополнительного образования; как особой формы получения знаний, практических умений и навыков.

*Внедрение новых технологий* – пути реализации программы различны, обширны, требуют современного подхода и новых технологий в использовании адекватных форм и методов здоровьесберегающих технологий.

*Гуманизация* – предполагает заботу о здоровье каждого ученика, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение режима дня (многократное питание) культуры здоровья, профилактика асоциальных действий, профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

*Массовость* – вопросы питания касаются всех людей мира, земного шара. Хорошее правильное питание – основа жизни, основа здоровья. Здоровый человек – сильный человек. Разговор о правильном питании должен услышать каждый человек!

## **Возраст детей**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для детей младшего школьного возраста 6,6 -8 лет.

## **Сроки реализации программы. Формы и режим занятий**

Рабочая программа внеурочной деятельности младших школьников «Разговор о правильном питании» реализуется в группе обучающихся младшего школьного возраста 2 года и рассчитана на детей 1- 2 классов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час.

## **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

- 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, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

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

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

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

**Предметными результатами** освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

## II. Учебно-тематический план в 1 -2 классах

№ п/п	Разделы программы	1 год	2 год
1	Если хочешь быть здоров	2	1
2	Самые полезные продукты	3	1
3	Как правильно есть (гигиена питания)	2	2
4	Удивительные превращения пирожка	2	2
5	Из чего варят каши и как сделать	2	2
6	Плох обед, если хлеба нет	2	2
7	Полдник. Время есть булочки.	2	2
8	Пора ужинать	2	2
9	Где найти витамины весной?	3	2
10	Как утолить жажду...	2	2
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2	2
12	На вкус и цвет товарищей нет	2	4
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	3
14	Каждому овощу свое время	2	4
15	Праздник урожая	2	3
	Всего часов:	33	34

### Учебно-тематический план 1 класс

№п\п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Если хочешь быть здоров	2	1	1
2	Самые полезные продукты	3	1	2
3	Как правильно есть (гигиена питания)	2	1	1
4	Удивительные превращения пирожка	2	1	1
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	1	1
6	Плох обед, если хлеба нет	2	1	1
7	Полдник. Время есть булочки.	2	1	1
8	Пора ужинать	2	1	1

9	Где найти витамины весной?	3	1	2
10	Как утолить жажду...	2	1	1
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2	1	1
12	На вкус и цвет товарищей нет	2	1	1
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	3	1	2
14	Каждому овощу свое время	2	1	1
15	Праздник урожая	2	1	1
	Итого	33	15	18

**Учебно-тематический план  
2 класс**

№п\п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Всякому овощу свое время	7	3	4
2	На вкус и цвет товарищей нет	3	1	2
3	Как утолить жажду	5	1	4
4	Что надо есть если хочешь стать сильнее	4	2	3
5	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	6	2	4
6	Где найти витамины весной	9	3	5
	Итого	34	12	22



### III. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

№п\п	Дата		Тема учебного занятия	Все го часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	план	факт			Теоретическая часть занятия\форма организации деятельности	Практическая часть занятия\форма организации деятельности		
1			Если хочешь быть здоров	1	Знакомство с героями программы		Воспитание интереса к полезным продуктам питания	Презентация по теме
2			Если хочешь быть здоров	1		Сюжетно – ролевая игра «В магазине»	Воспитание нравственных норм поведения	Демонстрация картинок
3			Самые полезные продукты	1	Правила выбора самых полезных продуктов	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»	Воспитание интереса к полезным продуктам питания	Карандаш, краски, альбом
4			Продукты ежедневного рациона.	1		Игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»	Воспитание интереса к употреблению полезных продуктов	Презентация по теме
5			Продукты, которые нужно есть иногда.			Динамическая игра «Поезд»; тест.	Воспитание культуры питания	Музыка
6			Как правильно есть (гигиена питания)	1	Основные принципы гигиены питания	Игра – обсуждение «Законы питания»	Воспитание гигиены питания	Карандаши, краски, альбом
7			Как правильно накрыть стол.	1		Игра – инсценировка «В кафе».	Воспитание культуры сервировки стола	Карандаши, краски, альбом
8			Удивительные превращения пирожка. Роль регулярного	1	Необходимость и важность регулярного питания	Соревнование «Покажи время»; игра.	Воспитание важности регулярного питания	Презентация по теме



			питания для здоровья.					
9			Удивительные превращения пирожка. Что и сколько мы едим. Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».	1	Необходимость соблюдения режима питания	Знакомство с народным праздником «Капустник».	Воспитание бережного отношения к народным традициям	Презентации по теме
10			Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Завтрак.	1	Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»	Воспитание потребности в употреблении завтрака	Презентация по теме
11			Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Различные варианты завтрака	Конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам	Воспитание интереса к чтению	Карандаши, краски, альбом
12			Плох обед, если хлеба нет	1	Обед - обязательный компонент ежедневного меню	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок»	Воспитание интереса к чтению	Карандаши, краски, альбом
13			Полдник. Время есть булочки.	1		Игра «Полдник», беседа.	Воспитание нравственных норм поведения	Карандаши, краски, альбом
14			Полдник. Время есть булочки. Разнообразие хлебобулочных изделий.	1		Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	Воспитание нравственных норм поведения	Карандаши, краски, альбом
15			Пора ужинать.		Ужин – обязательный	Игра «Объяснялки», игра	Воспитание	Карандаши, краски,

			Ужин как обязательная часть ежедневного меню.		компонент ежедневного меню	– соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей	коллективизма	альбом
16			Пора ужинать. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.	1		Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей	Воспитание коллективизма	Презентация по теме
17			Где найти витамины весной? Роль витаминов для здоровья человека.	1	Значение витаминов в жизни человека	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	Воспитание уважения к людям разных профессий	Презентация по теме
18			Где найти витамины весной? Продукты как источник витаминов.	1	Значение минеральных веществ в жизни человека	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	Воспитание творческого отношения к делу	Презентация по теме
19			Где найти витамины весной?	1		Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	Воспитание творческого отношения к делу	Карандаши, краски, альбом
20			Как утолить жажду...	1	Значение жидкости для организма человека	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием	Воспитание творческого отношения к делу	Карандаши, краски, альбом

						родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.		
21			Как утолить жажду... Разнообразие напитков. Вредные и полезные напитки.	1	Ценности разнообразных напитков	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	Воспитание уважения к нравственным нормам поведения	Карандаши, краски, альбом, музыкальная запись
22			Что надо есть, если хочешь быть сильнее	1	Связь рациона питания и образа жизни		Воспитание культуры питания	Карандаши, краски, альбом, музыкальная запись
23			Что надо есть, если хочешь быть сильнее	1	Высококалорийные продукты питания	Игра «Мой день»	Воспитание нравственных норм поведения	Карандаши, краски, альбом
24			На вкус и цвет товарищей нет	1	Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов	Викторина «Нужно дополнительное питание или нет».	Воспитание уважения к нравственным нормам поведения	Карандаши, краски, альбом
25			На вкус и цвет товарищей нет	1		Игра «Меню спортсмена», тест.	Воспитание потребности в правильном питании	Презентация своих работ
26			Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Фрукты и овощи как источник витаминов.	1	Разнообразие фруктов, ягод, овощей	Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты»	Воспитание взаимопомощи, выручки	Карандаши, краски, альбом, музыкальная запись
27			Овощи, ягоды и фрукты – витаминные	1		Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты»	Воспитание уважения, коллективизма	Карандаши, краски, альбом, музыкальная запись

			продукты. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.					
28			Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты»	Воспитание уважения друг к другу, коллективизма	Презентация к теме
29			Каждому овощу свое время	1	Разнообразие овощей	Викторина	Воспитание уважения, коллективизма	Карандаши, краски, альбом
30			Каждому овощу свое время	1		Тематическое рисование	Воспитание интереса к занятию	Проектные задания
31			Выполнение проектов по теме «Каждому овощу свое время»	1		Тематическое рисование	Воспитание коллективизма	Карандаши, краски, альбом
32			Меню на день рождение.	1		Конкурс на лучшее меню	Воспитание помощи друг другу	музыкальная запись
33			Праздник урожая	1		Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	Воспитание коллективизма, дружбы	Карандаши, краски, альбом

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№п\п	Дата		Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	план	факт			Теоретическая часть занятия\форма организации деятельности	Практическая часть занятия\форма организации деятельности		
<b>Всякому овощу свое время (7 ч)</b>								
1			Вводное занятие. Знакомство с героями	1	Повторение правил питания	Ролевые игры.	Воспитание интереса к полезным продуктам питания	Презентация по теме
2			Что я знаю о питании? Анкетирование	1	Закрепление правил рационального питания	Анкетирование. Обсуждение полученных итогов	Воспитание нравственных норм поведения	Демонстрация картинок
3			Путешествие в Овощную страну.	1	Беседа о составе пищи.	Обсуждение ежедневного меню учащихся.	Воспитание интереса к полезным продуктам питания	Карандаш, краски, альбом
4			Давно ли человек выращивает овощи.	1		Игра «Какие я знаю овощи?»	Воспитание интереса к употреблению полезных продуктов	Презентация по теме
5			Игра «Вершки – корешки»		Обсуждение особенностей питания в разное время года		Воспитание культуры питания	Музыка
6			Составление	1		Тематическое рисование	Воспитание гигиены	Карандаши, краски,

			книжки «Овощная азбука»			Игра “В гостях у тетушки Припасихи”	питания	альбом
7			Праздник урожая.	1	Обсуждение особенностей питания людей.		Воспитание культуры питания	Карандаши, краски, альбом
<b>На вкус и цвет товарищей нет (3 ч)</b>								
8			Почему возникают вкусовые ощущения.	1	Беседа “Что надо есть, если хочешь стать сильнее”.	Выполнение проекта.	Воспитание важности регулярного питания	Презентация по теме
9			Практическая работа «Определи вкус продукта»	1	Беседа “Где и как готовят пищу?”.		Воспитание бережного отношения к народным традициям	Презентации по теме
10			Это интересно «Продукты, усиливающие вкус блюда»	1		Конкурс кроссвордов.	Воспитание потребности в употреблении завтрака, обеда	Презентация по теме
<b>Как утолить жажду (5ч)</b>								
11			Значение воды в жизни человека.	1		Ролевая игра	Воспитание коллективизма, товарищества	Карандаши, краски, альбом
12			Ценность разнообразных напитков.	1		Ролевая игра. Конкурс.	Воспитание культуры поведения	Карандаши, краски, альбом
13			Газированные напитки: вред или польза.	1	Беседа		Воспитание нравственных норм поведения	Карандаши, краски, альбом
14			Игра «Мы не дружим с Сухомяткой»	1		Выполнение проекта. Оформление проекта.	Воспитание коллективизма	Карандаши, краски, альбом
15			Русское			Тематическое рисование	Воспитание	Карандаши, краски,

			чаепитие.				коллективизма	альбом
<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее (4 ч)</b>								
16			Рацион питания и образ жизни.	1		Выполнение проекта. Оформление проекта.	Воспитание коллективизма	Презентация по теме
17			Высококалорийные продукты.	1	Беседа «Какие продукты высококалорийные»	Отгадывание кроссворда.	Воспитание уважения к людям разных профессий	Презентация по теме
18			Мясо и мясные блюда.	1	Правила употребления мясных продуктов.	Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках».	Воспитание творческого отношения к делу	Презентация по теме
19			Меню чемпиона.	1	Важность употребления рыбных продуктов.	Конкурс загадок	Воспитание творческого отношения к делу	Карандаши, краски, альбом
<b>Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты (6 ч)</b>								
20			Витамины на грядке.	1		Конкурс рисунков Конкурс пословиц и поговорок.	Воспитание творческого отношения к делу	Карандаши, краски, альбом
21			Сколько овощей на тарелке щей?	1	Беседа об овощах	Викторина «В гостях у щей».	Воспитание уважения к нравственным нормам поведения	Карандаши, краски, альбом, музыкальная запись
22			Чем полезны ягоды и фрукты	1		Практическая работа.	Воспитание культуры питания	Карандаши, краски, альбом, музыкальная запись
23			Фрукты и	1	Знакомство с		Воспитание	Карандаши, краски,

			овощи нашего края.		традициями питания регионов		нравственных норм поведения	альбом
24			Игра «Собираем урожай»	1	Знакомство с традициями сбора овощей		Воспитание уважения к нравственным нормам поведения	Карандаши, краски, альбом
25			Музыкальная викторина «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты»	1		Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»	Воспитание потребности в правильном питании	Презентация своих работ
<b>Где найти витамины весной (9 ч)</b>								
26			Зачем нам нужны витамины?	1		Игра – проект «Кулинарный глобус»	Воспитание взаимопомощи, выручки	Карандаши, краски, альбом, музыкальная запись
27			Как сделать запасы витаминов на зиму?	1	Беседа о пользе витаминов		Воспитание уважения	Карандаши, краски, альбом, музыкальная запись
28			Сухофрукты.	1		Конкурс «На необитаемом острове».	Воспитание уважения друг к другу, коллективизма	Презентация к теме
29			Исследование «Лук на подоконнике»	1	Беседа, наблюдение		Воспитание уважения, коллективизма; культуры поведения	Карандаши, краски, альбом
30			Конкурс «Витаминный ералаш»	1		Сюжетно – ролевые игры	Воспитание нравственных норм поведения	Проектные задания
31			Готовим весенние витаминные салаты.	1		Конкурс салатов	Воспитание коллективизма	Карандаши, краски, альбом
32			Обобщение по	1		Конкурс рецептов	Воспитание помощи	Музыкальная запись



			теме «Где найти витамины весной»			приготовления овощного салата	друг другу	
33			Проект «Секреты правильного питания»	1		Выполнение проекта. Оформление проекта.	Воспитание коллективизма, дружбы	Карандаши, краски, альбом
34			Анкетирование «Здоровое питание»	1	Обобщение изученного.		Воспитание культуры питания	

## **IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1 год обучения**

#### **Если хочешь быть здоров (2ч)**

Знакомство с героями программы. Сюжетно – ролевая игра «В магазине».

#### **Самые полезные продукты (3 ч)**

Правила выбора самых полезных продуктов. Продукты ежедневного рациона. Продукты, которые можно есть иногда. Сюжетно- ролевая игра «На кухне». Игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы». Динамическая игра «Поезд».

#### **Как правильно есть (1 ч)**

Основные принципы гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания».

#### **Как правильно накрыть стол (1 ч)**

Игра – инсценировка «В кафе».

#### **Удивительные превращения пирожка (2 ч)**

Необходимость и важность регулярного питания. Необходимость соблюдения режима питания. Игра «Покажи время." Знакомство с народным праздником «Капустник»

#### **Из чего варят каши (2 ч)**

Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Игра «Знатоки», викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам.

#### **Плох обед, если хлеба нет (3 ч)**

Игра «Собери пословицу». Инсценирование сказки «Колосок». Сюжетно – ролевая игра «За обедом».

#### **Пора ужинать (2 ч)**

Ужин – обязательный компонент ежедневного меню. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд».

#### **Где найти витамины весной? (3 ч)**

Значение витаминов в жизни человека. Конкурс загадок. Игра «Отгадай название». Рассказ по картинкам. Тематическое рисование. Экскурсия.

#### **Как утолить жажду (2 ч)**

Значение жидкости для организма человека. Ценности разнообразных напитков.. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Конкурс «Такой ароматный чай». Рассказ о правилах чаепития.

#### **Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч)**

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Игра «Мой день». Викторина «Нужно дополнительное питание или нет». Игра «Меню спортсмена»

#### **На вкус и цвет товарищей нет (2 ч)**

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Тест.

### **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (8ч)**

Разнообразие фруктов, ягод, овощей. Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты»  
Тематическое рисование. Конкурс на лучшее меню. Организационно – деятельностная игра «Аукцион». Конкурс на лучший подарок – совет.

## **2 год обучения**

### **Всякому овощу свое время ( 7ч)**

Вводное занятие. Что я знаю о питании? Анкетирование. Питание – необходимое условие для жизни человека. Путешествие в Овощную страну. Давно ли человек выращивает овощи. Игра «Вершки – корешки». Составление книжки «Овощная азбука». Праздник урожая.

### **На вкус и цвет товарищей нет ( 3ч)**

Почему возникают вкусовые ощущения. Практическая работа «Определи вкус продукта». Это интересно «Продукты, усиливающие вкус блюда».

### **Как утолить жажду (5 ч)**

Значение воды в жизни человека. Ценность разнообразных напитков. Газированные напитки: вред или польза. Игра «Мы не дружим с Сухомяткой». Русское чаепитие.

### **Что надо есть, если хочешь стать сильнее (4 ч)**

Рацион питания и образ жизни. Высококалорийные продукты. Мясо и мясные продукты. Меню чемпиона.

### **Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты (6 ч)**

Витамины на грядке. Сколько овощей в тарелке щей? Чем полезны ягоды и фрукты. Фрукты и овощи нашего края. Игра «Собираем урожай». Музыкальная викторина «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

### **Где найти витамины весной (9ч)**

Зачем нам нужны витамины? Как сделать запасы витаминов на зиму? Сухофрукты. Исследование «Лук на подоконнике». Конкурс «Витаминный ералаш». Готовим весенние витаминные салаты. Обобщение по теме. Проект «Секреты правильного питания». Анкетирование «Здоровое питание».

## V. Перечень учебно-методических средств обучения:

### для учителя:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г. 16.

### Наглядные пособия:

изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

### Технические средства обучения:

- Классная магнитная доска.
- Компьютер; рабочее место учителя.
- Проекторное оборудование: мультимедиапроектор
- Программное обеспечение: ОС Windows 7 со всеми стандартными приложениями; пакет Microsoft Office.

## VI. Перечень электронных образовательных ресурсов

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

## VII. Перечень оснащения общеобразовательного процесса в соответствии с содержанием учебного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечание
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2010.	1Д - 100%
2	М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г. 16	1Д – 100%
3	Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: От действия к мысли: Методическое пособие / Под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с.	1Д -100%
<b>4. Печатные пособия</b>		
	М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.	1Д -100%
<b>5. Экранно-звуковые пособия</b>		
	Видеофильмы, презентации	1 Д – 100%
<b>6. Технические средства обучения</b>		
	Компьютер, проектор, экран	1Д -100%
<b>7. Учебно-практическое оборудование</b>		
1	Шкаф для хранения книг	1

<b>8. Специализированная учебная мебель</b>		
---	--	--

<b>1</b>	Классная доска	1
----------	----------------	---

