

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ);

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) /

- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС начального общего образования”.

- Программы развития МБОУ «Благодаровская СОШ»;

- Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Благодаровская СОШ», в рамках реализации ФГОС.

-Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Данная программа реализуется в МБОУ « Благодаровская СОШ» и ориентирована для детей 7-9 лет.

Сроки реализации программы 1 год во 1,2 классах.

В случае актированных дней проводится обучение дистанционно через сайт школы <http://blag21school.ucoz.ru/>

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы**: формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты *и блюда.*

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

• формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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

* 1. **Общая характеристика творческого объединения « Разговор о правильном питании»**

        Преимущество творческого объединения заключается в том, что его 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.

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

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий, изготовление творческих работ, поделок и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

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

Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Программа построена на основе следующих принципов:

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

Формы работы :

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

Методы:

* Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Проблемный
* Частично-поисковый – (творческие задания: «Режим для моей семьи», « Любимые блюда мамы», « Чем тебя накормит лес»).
* Объяснительно-иллюстративный.

В данной программе прослеживается связь с учебными предметами: «Окружающий мир» и «Литературное чтение».

**1.2. Описание места творческого объединения в образовательном процессе**

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 01-23/794 от15.02.2016 «Об участии в проекте по внедрению программы « Разговор о правильном питании и отчёта о ходе её реализации» В учебном плане внеурочной деятельности выделен 1 час на занятия творческого объединения « Разговор о правильном питании « в 1,2 кл. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю. Всего 34 занятия. Согласно требованиям, продолжительность занятий составляет 35 минут .

**1.3.Ценностные ориентиры содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании » является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи**какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности**– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**1.4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса.**

**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:

*В познавательной сфере:*

* рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
* оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
* владение методами чтения штрихкодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
* формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

* соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
* планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

* выраженная готовность в потребности здорового питания;
* осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

* дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
* освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

**II. Содержание творческого объединения «Разговор о правильном питании»**

Рабочая программа рассматривает следующее распределение учебных часов:

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Количество часов** |
| Введение «Если хочешь быть здоров» | 1 |
| Разнообразие питания | 11 |
| Гигиена питания | 2 |
| Режим питания | 2 |
| Рацион питания | 10 |
| Культура питания | 2 |
| Обобщение | 6 |
| Итого: | 34 |

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

* *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»

**2.1 Тематическое планирование творческого объединения « Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол.во часов** | **Деятельность учащихся** |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 1 | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание. |
| 2 | Самые полезные продукты. | 1 | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. |
| 3,4 | Как правильно есть. | 2 | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. |
| 5,6 | Удивительные превращения пирожка | 2 | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». |
| 7,8 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 2 | Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» |
| 9,10 | Плох обед, если хлеба нет. | 2 | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. |
| 11,12 | Полдник. Время есть булочки. | 2 | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» |
| 13,14 | Пора ужинать. | 2 | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. |
| 15,16,17 | Где найти витамины весной? | 3 | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия |
| 18,19 | Как утолить жажду. | 2 | 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. | 2 | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 | 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 – самые витаминные продукты. | 2 | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |
| 25,26 | Всякому фрукту – своё время | 2 | Праздник урожая. |
| 27,28 | Праздник урожая | 2 | Чтение стихов, инсценирование сказок, исполнение песен, игровая деятельность. |
| 29,30,31-32 | Обобщающие занятия. Встреча с фельдшером ФАП. Учимся готовить завтрак. Встречаем гостей : накрываем на стол. Проверь себя. | 4 | Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет |
| 33,34 | Оформление выставки рисунков и творческих работ « Мы за здоровое питание» | 1 | Оформление личных творческих работ к выставке: проверка на целостность поделки, оформление этикетки, эстетическое оформление демонстрационного стола для творческих работ. |
|  | Всего | 34ч |  |

**III. Планируемые результаты изучения курса**

***В результате изучения*** курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

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 получат 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.

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

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

- оформление выставки творческих работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки рисунков «Мы – за здоровое питание».

**IV. Учебно-методическое, материально-техническое, информационное обеспечение образовательного процесса**

**Учебно-методическое обеспечение**

**-** Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.

- Белоусова И.А., Максимцева Т.А. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания. -Волгоград: Учитель, 2008 г.-253 стр.

**Материально- техническое оснащение:**

Компьютер, проектор, колонки, плакаты

**Информационное обеспечение:**

[http://polzavred.ru/produkty-pitaniya/polza-produktov (разработки](http://polzavred.ru/produkty-pitaniya/polza-produktov%20%20%20%20%20%20%20(разработки) мероприятий, презентации)

<http://www.edabezvreda.ru/topic-1310.html-> (разработки мероприятий, презентации)

<https://infourok.ru/igraviktorina-o-pravilnom-pitanii-dlya-detey>( игры-викторины для детей по питанию)

**Рекомендуемая литература для учителя и учащихся**

**Для учителя:**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

2. Витамины/ Под ред. Смирнова М.П..-М.: Медицина, 1974.140 с.

3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

5. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др.Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.

8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.

**Для учащихся**

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

**Контрольно-измерительные материалы**

**1,2 КЛАССЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид работы** | **По теме** |
| Анкетирование родителей на собрании | Важность обучения правильному питанию |
| Тест в устной форме | Самые полезные продукты |
| Тестирование | Витамины. Чем они полезны? |
| Конкурс рисунков «Крендельки да булочки» | Удивительные превращения пирожка |
| Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?» | Итоги за 1 класс |
| Анкетирование «Что ты знаешь о витаминах?» | Где найти витамины весной |
| Тестирование «Вода в жизни человека» | Как утолить жажду |
| Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо» | На вкус и цвет товарищей нет |
| Тестирование «Овощи и фрукты» | Каждому овощу – свое время |
| Контрольное анкетирование | Итоги за 2 класс |
| **Итоговое занятие Выставка рисунков и творческих работ «Мы за правильное питание!»**  **Защита своей работы** | |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Благодаровская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО» | «СОГЛАСОВАНО» | «УТВЕРЖДАЮ» |
| на заседании МО кл.руководителей | заместитель директора по ВР | Директор МБОУ «Благодаровская СОШ» |
| Протокол № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_20\_\_\_\_г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Н. Штрукина/ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.В. Макеева/ |
| Руководитель МО | «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. | «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Н.\_Штрукина/ |  |  |
|  |  |  |

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности общекультурного направления

творческого объединения « Разговор о правильном питании»

начального общего образования

1, 2 класс

Составитель: Багаутдинова Венера Шамильевна, учитель первой квалификационной категории

**Программа составлена на основе:** Федеральных образовательных стандартов начального общего образования**,** образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с., рабочей тетради Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с.

Бугурусланский район, с. Благодаровка

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Универсальные учебные действия | | | Дата | |
| личностные | метапредметные | предметные | План | Факт |
| 1 | **Если хочешь быть здоров** | 1 | проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;  Овладение установками и нормами правильного питания | 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;  способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания формирование представления о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда  представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека  - *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).  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке | выраженная готовность в потребности здорового питания;  осознание ответственности за качество правильного питания. | 6.09 |  |
| 2 | **Самые полезные продукты** | 1 | Проявление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию  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,  проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;  Овладение установками и нормами правильного питания  *Анализ* собственных действий по режиму питания; | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. | 13.09 |  |
| 3,4 | **Как правильно есть**  **Экскурсия в школьную столовую** | 2 | знать правила гигиены питания;  -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; | 20.09  27.09 |  |
| 5,6 | **Удивительные превращения пирожка**  **Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»** | 2 | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать  **Иметь** представление о роли регулярности питания для здоровья; | 4.10  11.10 |  |
| 7,8 | **Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной** | 2 | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. | 19.10  25.10 |  |
| 9,10 | **Плох обед, если хлеба нет**  **Игра-конкурс «Хлебопёки» (Изделия из солёного теста** | 2 | Знать о ежедневном рационе питания школьника  Иметь представление об обеде как обязательной части ежедневного меню  Иметь представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» |  |  |
| 11,12 | **Полдник. Время есть булочки** | 2 | Проявление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию  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,  проявление познавательных интересов | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;  -работать по предложенному учителем плану;  - отличатьверно 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 | Знать о пользе молока и молочных продуктах; |  |  |
| 13,  14 | **Пора ужинать** | 2 | знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |  |  |
| 15,  16  17 | **Где найти витамины весной**  **Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»** | 3 | Иметь представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов  Иметь представление о важности и необходимости включения в рацион питания |  |  |
| 18,  19 | **Как утолить жажду** | 2 | знать о вреде газированных напитков,  Знать о важности достаточного потребления воды |  |  |
| 20,  21 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее** | 2 | и активности в области здорового питания;  Овладение установками и нормами правильного питания  *Анализ* собственных действий по режиму питания; | 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 пересказыватьнебольшие 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 | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания |  |  |
| 22 | **На вкус и цвет товарищей нет** | 1 | знать, что школьнику важно соблюдать режим питания |  |  |
| 23,  24 | **Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты** | 2 | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека |  |  |
| 25,  26 | **Каждому овощу — свое время** | 2 | Знать о пользе овощей;  уметь готовить витаминные салаты |  |  |
| 27,  28 | **Праздник урожая** | 2 | Знать основные законы здорового питания |  |  |
| 29,  30,  31,  32 | **Обобщающие занятия:**  **Встреча с фельдшером ФАП**  **Учимся готовить завтрак**  **Встречаем гостей( накрываем на стол)** | 4 |  |  |  |
| 33-34 | **Оформление выставки рисунков и творческих работ «Мы – за здоровое питание»** | 2 |  |  |  |