


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красномаяковская основная общеобразовательная школа»  
Ковровского района

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ШМО  
учителей предметников  
 /А.В. Штурмина /  
« 07 » 06 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 /В.А.Куликова/  
« 07 » 06 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Красномаяковская ООШ»

Приказ от 08.06.2023 №63

Рабочая программа внеурочной деятельности  
**«Основы здорового питания»**  
для 1-2 классов.

Программу составила Тимофеева Ирина Адольфовна  
учитель начальных классов высшей кв.категории.

## Содержание

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ 3 – 4 стр.
2. Общая характеристика учебного предмета, курса, дисциплины \_\_\_\_\_ 4 – 8 стр.
3. Место учебного предмета в учебном плане \_\_\_\_\_ 8 стр.
4. Содержание учебного предмета \_\_\_\_\_ 8 –17 стр.
5. Тематическое планирование \_\_\_\_\_ 18 стр.
6. Календарно – тематическое планирование \_\_\_\_\_ 19 – 35 стр.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса \_\_\_\_\_ 36 – 38 стр.
8. Результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета и система их оценки \_\_\_\_\_ 38 – 41 стр.

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), с учётом Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/20)), ФОП НОО (одобрена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71762)), примерной программы учебно – методического комплекта «Разговор о правильном питании», авторов М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2016г. /Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2016г.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016,79с.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи :**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

## II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Главная **роль** курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

**Значимость** курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

**Преимственность.** Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 1-4 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 курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

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 курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 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.

Одно из важнейших условий эффективной реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» — 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 курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 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 курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», 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.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

**Значение** программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1-4 классов.

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идея 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.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы её реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей — самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

#### **Основные методы обучения:**

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

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

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

### **Ценностные ориентиры содержания программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

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

## **Результаты изучения программы**

**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.

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность **действий на уроке.**
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

#### Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

#### Коммуникативные УУД:

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**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 штрих-кодов 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.

### **III. Место учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в базисном учебном плане.**

В базисном учебном плане в МБОУ «Красномаяковская ООШ» на изучение программы «Разговор о правильном питании» в 1- 2 классе отводится 34 часа, (1 час в неделю),

### **. IV. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».**

#### **Раздел 1. Введение (1 час)**

Знакомство с героями учебника

**В результате изучения раздела учащиеся должны овладеть следующими предметными результатами:**

**Обучающиеся научатся:** иметь представление о предмете «Разговор о правильном питании».

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

Познакомиться с новым героями на страницах учебника.

**В результате изучения раздела, обучающиеся должны получить следующие планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.).

**Метапредметные результаты**

Регулятивные :

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Коммуникативные :

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Виды деятельности ученика:**

Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса.

#### **Раздел 2. Путешествие по улицам «правильного питания» (10 часов)**

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».

#### Формы контроля:

Тест № 1 Тема: Путешествие по улицам «правильного питания».

Проект № 1. Тема: Хлеб на стол, так и стол престол.

**В результате изучения раздела учащиеся должны овладеть следующими предметными результатами:**

**Обучающиеся научатся:** составлять меню, режим питания школьника, основным приёмам пищи во время ужина.

**Обучающиеся получают возможность научиться:** питаться правильно во время полдника, различать ассортимент молочных продуктов.

**В результате изучения раздела, обучающиеся должны получить следующие планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.).

#### **Метапредметные результаты**

##### Регулятивные :

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

##### Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

##### Коммуникативные :

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Виды деятельности ученика:**

Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя; проговаривают последовательность действий на занятии.

### **Раздел 3. Разнообразие питания.(3 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.

#### Формы контроля:

Анкета № 1. Тема : Вкусовые качества продуктов

**В результате изучения раздела учащиеся должны овладеть следующими предметными результатами:**

**Обучающиеся научатся:** различать рацион питания школьника, определять продукты по вкусу с помощью языковых рецепторов, будут знать разнообразие вкусовых свойств.

**Обучающиеся получают возможность научиться:** распознавать блюда из морепродуктов.

**В результате изучения раздела, обучающиеся должны получить следующие планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.).

#### **Метапредметные результаты**



Регулятивные :

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Коммуникативные :

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Виды деятельности ученика:**

Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса. Определяют и формулируют цель деятельности на занятие с помощью учителя; проговаривают последовательность действий на занятие.

**Раздел 4. Гигиена питания и приготовления пищи. (7 ч)**

Молоко и молочные продукты. 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.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Формы контроля:

Тест № 2. Тема: «Мой день»

**В результате изучения раздела учащиеся должны овладеть следующими предметными результатами:**

**Обучающиеся научатся:** правильно употреблять воду, узнают о важности достаточного потребления воды, узнают;

**иметь представление:**

о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;

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

**Обучающиеся получат возможность научиться:** распознавать газированные напитки, узнают, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит.

**В результате изучения раздела, обучающиеся должны получить следующие планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.).

**Метапредметные результаты**

Регулятивные :

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных

достижений.

Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Коммуникативные :

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Виды деятельности ученика:**

Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса. Определяют и формулируют цель деятельности на занятие с помощью учителя; проговаривают последовательность действий на занятие.

**Раздел 5. Рацион питания, продукты питания. (13 ч)**

Молоко и молочные продукты. 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.

Формы контроля:

Проект № 2. Тема: Витаминная еда и полезна и вкусна.

Тест № 3 Тема: Вкусовые качества продуктов.

**В результате изучения раздела учащиеся должны овладеть следующими предметными результатами:**

**Обучающиеся научатся:** выбирать самые полезные продукты; познакомиться с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма, с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

**Обучающиеся получат возможность научиться:** представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, получают представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

**В результате изучения раздела, обучающиеся должны получить следующие планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.).

**Метапредметные результаты**

Регулятивные :

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Коммуникативные :

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Виды деятельности ученика:**

Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя;

перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса. Определяют и формулируют цель деятельности на занятие с помощью учителя; проговаривают последовательность действий на занятие.

### **Формы контроля планируемых результатов курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

Тестов-3, анкета – 1, проектов-2.

#### **Контрольно-измерительный материал**

##### **Тест №1**

Раздел 2. Путешествие по улицам «правильного питания».

Подраздел 2.1 Если хочешь быть здоров.

Тема: Путешествие по улицам «правильного питания».

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

#### КЛЮЧ К ТЕСТУ № 2

##### ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)  
Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

##### ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

##### ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

##### ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

##### ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

##### ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

#### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – **высокий уровень** осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – **выше среднего уровень**, достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – **средний уровень**, недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – **низкий уровень** осведомлённости о требованиях ЗОЖ.

## Анкета №1

Раздел 3. Разнообразное питание.

Подраздел 3.2 На вкус и цвет товарищей нет

Тема : Вкусовые качества продуктов

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.

**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 избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

## **Тест №2**

### **Раздел 4. Гигиена питания и приготовление пищи**

#### **Подраздел 4.2. Что надо есть, если хочешь быть сильнее.**

**Тема: «Мой день»**

*А. «Вредные и полезные советы»*(у детей карточки с номерами вопросов: если ответ «да», то пишут «+», если ответ «нет», то « - »)

- Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, то ставим «+». Если правило неверное, то « - ».

1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись.
2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей.
3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом.
4. Надо лечь в постель.
5. Если заболел гриппом, ешь мороженое.
6. Принимай лекарства, которые нашел в аптечке сам.
7. Принимай лекарства, назначенные врачом.
8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру.
9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны.
10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу – ты так давно у него не был.

## **Тест №3**

### **Раздел 5. Рацион питания, продукты питания.**

## Подраздел 5.2. Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты.

### Тема: Вкусовые качества продуктов.

1. Кто такой человек? Выбери правильные ответы.

- А) живая и неживая природа)
- Б) живой растущий организм
- В) часть живой природы

2. Найди неверное утверждение.

- а) Кожа — защитник внутренних органов.
- б) Кожа — орган осязания.
- в) Кожа — орган обоняния.
- г) Кожа выделяет жир и пот.

3. Как часто нужно мыть всё тело мылом и мочалкой?

- а) Ежедневно.
- б) Не реже одного раза в неделю.
- в) Не реже одного раза в месяц.
- г) Один раз в год.

4. Какими веществами богаты творог, рыба, мясо, яйца?

- а) Белками
- б) Жирами
- в) Углеводами
- г) Витаминами

5. Закаливание проводится с помощью:

- а) Воздуха
- б) ветра
- в) воды
- г) солнца

6. Что полезно для закаливания?

- а) Целый день лежать на солнце.
- б) Долго купаться в холодной воде.
- в) Стоять под дождём.
- г) Перед сном мыть ноги прохладной водой.

7. Возбудители гриппа передаются:

- а) с капельками слюны при разговоре, кашле, чихании

б) через грязные руки

в) с пищей и водой

8. Аллергия — это:

а) инфекционное заболевание

б) простудное заболевание

в) особая чувствительность организма к некоторым веществам

9. Вести здоровый образ жизни — это значит:

а) соблюдать чистоту                      б) много двигаться

в) подолгу сидеть у компьютера

г) правильно питаться

9. Что вредит здоровью?

а) Утренняя зарядка                      б) Игры на свежем воздухе

в) Долгое просиживание у телевизора

г) Занятия физкультурой.



**VI. Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»,**

№	Тема	К /ч	Виды учебной деятельности		Требования к уроку подготовки (планируемые результаты)			Вид контроля	Оборудование	Дата проведения	
			Деятельность учащихся	Деятельность учителя	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты			План	Факт
<b>I четверть</b>											
<b>Раздел 1. Введение. (1 час)</b>											
1	Главные правила питания.	1	Организуют рабочее место, слушают беседу «Что мы едим».	Проводит беседу «Что мы едим». Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма	Познакомятся с героями программы. Будут называть полезные продукты	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания	Составление правил питания. Работа по группам	Рабочая тетрадь, цветные карандаши. Иллюстрации персонажей.		
<b>Раздел 2. Путешествие по улице «правильного питания». (10 ч.)</b>											
<b>2.1. Если хочешь быть здоров (1)</b>											
2	Путешествие по улице правильного питания.	1	Учащиеся выполняют тест о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые	Знакомит учащихся с правилами гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку», о	Научатся распознавать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить</p>	овладение установками, нормами и правилами правильного питания	<b>Тест № 1</b>	Рабочая тетрадь, цветные карандаши.		

			нужно есть иногда.	необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию		ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).					
<b>2.2. Плох обед, если хлеба нет ( 2ч)</b>											
<b>3</b>	«Кладовая народной мудрости»	1	Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Учит учащихся составлять режим питания	Научатся составлять режим питания школьника и уметь его соблюдать	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.)	Изготовление книжки-самоделки	Картинки и продукты. Книга с рецептами		
<b>4</b>	Полдник. Время есть булочки.	1	Работают по предложенному учителем плану	Знакомит учащихся с правильным питанием во время полдника	Научатся правильно питаться во время полдника	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу,	овладение установками, нормами и правилами правильного питания	Конкурс. Презентация «Хлебобулочные изделия»	Картинки и продукты. Журналы с рецептами		

						свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.						
<b>2.3. Молоко и молочные продукты.(2ч)</b>												
<b>5</b>	Молоко и молочные продукты.	1	Оформляют стенгазету «Чудо молоко»	Знакомит учащихся с представлением о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона	Получат знания о пользе молока и молочных продуктах; об ассортименте молочных продуктов, их пользе	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие. Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).	Изготовление стенгазеты «Чудо молоко».	Ватман, ножницы, карандаши, рабочая тетрадь			
<b>6</b>	«Знатоки молока».	1	Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью	Расширяет знания учащихся в умении планировать свой день с учетом	Получат знания о пользе молока и молочных продуктах; об	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и	Опыты по определению жирности, отделени	Картинки и продуктов. Карточка с заданием			

			учителя; перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	необходимости регулярно питаться	ассортименте молочных продуктов, их пользе	<u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.	и белка от сыворотки.	м			
<b>2.4.Продукты для ужина ( 5 ч)</b>												
<b>7</b>	Типовой режим дня и питания школьника	1	Организуют своё рабочее место, работают по предложенному учителем плану, составляют свой режим дня	Даёт представление учащимся о роли регулярного питания для сохранения здоровья, о разных типах питания	Научатся составлять типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.	Изготовление режима питания школьника	Картинки и продуктов			
<b>8</b>	Удивительные превращения пирожка.	1	Определяют и формулируют цель деятельности и на занятие с помощью	Даёт учащимся представление о роли регулярного питания для здоровья	Узнают о ежедневном рационе питания школьника	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	овладение установками, нормами и правилами правильного питания	Рассказ. Ведение дневника Режим питания на неделю	Картинки и продуктов			

			учителя; проговаривают последовательность действий на занятии.			<p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>					
<b>II четверть</b>											
<b>9</b>	Как приготовить бутерброды	1	Определяют и формулируют цель деятельности и на занятие с помощью учителя; проговаривают последовательность действий на занятии.	Знакомит с продуктами, которые используют для приготовления бутерброда	Узнают о ежедневном рационе питания школьника	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>	готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания	Практическая работа Игродемонстрация «Бутерброд	Картинок и продуктов		
<b>10</b>	Пора ужинать	1	Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя; перерабатыва	Знакомит с блюдами из злаков. Рассказывает о видах зерна, злаки, зерновые продукты.	Узнают об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и</p>	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно	Практическая работа. Составление меню для ужина	Картинок и продуктов		

			ют полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса		время ужина	информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.)					
<b>11</b>	Хлеб на стол, так и стол престол. <b>Проект № 1</b>	1	Выполняют проект и представляют его. Рассказывают о основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Знакомит с блюдами из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона, о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна, об ассортименте зерновых продуктов и блюд.	Получают знания о ежедневном рационе питания школьника	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.)	<b>Проект № 1</b>	Модель часов, илл. блюд.			
<b>Раздел 3. Разнообразное питание. (3 часов)</b>												
<b>3.1. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (1)</b>												
<b>12</b>	Морепродукты. Дары моря.	1	Определяют и формулируют цель деятельности и на занятие с помощью учителя;	Даёт представление о пользе и значении рыбных блюд; расширяет представление об	Узнают о ежедневном рационе питания школьника	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <u>Познавательные УУД:</u>	готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе	Презентация «Морепродукты»	Таблица «Морепродукты»			

			проговаривают последовательность действий на занятии.	ассортименте блюд из рыбы		Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания					
<b>3.2. На вкус и цвет товарищей нет (2)</b>												
<b>13</b>	На вкус и цвет товарищей нет	1	Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Организует практическую работу	Научатся определять продукты по вкусу с помощью языковых рецепторов	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.	Практическая работа «Определи какой сок?»	Илл. для игры «Приготовь блюдо».			
<b>14</b>	Вкусовые качества продуктов	1	Отвечают на вопросы анкеты. Ориентируются в своей системе знаний: перерабатывают	Знакомит с умением распознавать разный вкус	Научатся определять продукты по вкусу с помощью языковых рецепторов	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	<b>Анкетирование № 1</b>	Продукты на определения вкуса			

			полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса			Коммуникативные УУД: Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	взаимопомощи и сопереживания.				
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--

#### Раздел 4. Гигиена питания и приготовление пищи (7 часов)

##### 4.1. Как утолить жажду (4)

15	«Из чего приготовлен сок?»	1	Делятся на группы. Выполняют практическую работу. Находят дополнительную информацию о напитках.	Даёт представление о напитках	Узнают о вреде газированных напитков, о важности достаточного потребления воды	Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Познавательные УУД: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные УУД: Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания	Практическая работа. Дополнительные сведения о напитках	Рабочая тетрадь, цветные карандаши		
16	Как утолить жажду	1	Перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Знакомит со значением воды в жизни человека	Узнают о важности достаточного потребления воды	Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Познавательные УУД: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные УУД:	овладение установками, нормами и правилами правильного питания	Игродемонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	Рабочая тетрадь, цветные карандаши		



						Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.						
<b>III четверть</b>												
17	Вода, которую мы пьём.	1	Принимают участие в игре. Перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Знакомит со значением воды в жизни человека	Узнают о важности достаточно го потребления воды	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.)	Игра «Посещение музея воды»	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			
18	Праздник чая	1	Перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Знакомит со значением воды в жизни человека	Узнают о вреде газированных напитков, о важности достаточно го потребления воды	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о</p>	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку	Игра «Праздник чая».	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			

						правилах общения и поведения в школе и следовать им.	у и т.д.					
<b>4.2. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (3)</b>												
<b>19</b>	Что надо есть, что бы стать сильнее	<b>1</b>	Перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Рассказывает о полезных продуктах	Получают возможность узнать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводов, а когда количество углеводов увеличивать не стоит.	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	овладение установками, нормами и правилами правильного питания	Составление рациона	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			
<b>20</b>	Меню спортсмена	<b>1</b>	Составляют продукты для спортсменов; моделируют питание в соответствии с весом, ростом, возрастом, образом жизни человека; оценивают свой рацион питания с учётом собственной физической активности	Рассказывает о полезных продуктах для спортсменов	Узнают, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводов, а когда количество углеводов увеличивать не стоит.	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,</p>	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.	Практическая работа. Игра "Меню спортсмена"	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			

						критика).						
21	«Мой день»	1	Работают по предложенному учителем плану; выполняют тест, отличать верно выполненное задание от неверного; давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие совместно с учителем и другими учениками	Рассказывает о пользе и значении веществ. Знакомит с понятием: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.	Узнают, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводов, а когда количество углеводов увеличивает не стоит.	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания	Тест №2. Практическая работа	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			

### Раздел 5. Рацион питания, продукты питания. (12 час)

#### 5.1. Витамины. ( 5)

22	Для чего нужны витамины?	1	Работают по предложенному учителем плану; отличать верно выполненное задание от неверного; давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие совместно с	Познакомить с ролью витаминов для здоровья человека, с основными продуктами — источниками витаминов, о важности и необходимости включения в рацион питания	Познакомятся с пользой витаминов и их значении для организма человека	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других.</p>	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку)	Витаминные загадки Игра-лото	Лото «Витамины»			
----	--------------------------	---	---	--	---	---	--	---------------------------------	-----------------	--	--	--

			учителем и другими учениками	растительной пищи		Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	у и т.д.)					
23	Изготовление витаминного салата	1	Работают по предложенному учителем плану; отличать верно выполненное задание от неверного; давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие совместно с учителем и другими учениками	Познакомить с ролью витаминов для здоровья человека, с основными продуктами — источниками витаминов, о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Получат представление о пользе витаминов и их значении для организма человека	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>	проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания	Практическая работа	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			
24	Витаминный ералаш	1	Работают по предложенному учителем плану; отличать верно выполненное задание от неверного; давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие совместно с учителем и	Познакомить с ролью витаминов для здоровья человека, с основными продуктами — источниками витаминов, о важности и необходимости включения в рацион питания растительной	Получат представление о пользе витаминов и их значении для организма человека	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	овладение установками, нормами и правилами правильного питания	КВН	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			

			другими учениками	пищи								
25	«Витаминная страна»	1	Перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Познакомить с ролью витаминов для здоровья человека, с основными продуктами — источниками витаминов, о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Получат представление о пользе витаминов и их значении для организма человека	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания	Оформление плаката	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			
26	«Витаминная еда и полезна и вкусна». Проект № 2	1	Изготавливают коллективный проект	Познакомить с ролью витаминов для здоровья человека, с основными продуктами — источниками витаминов, о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Научатся выполнять проект	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>	овладение установками, нормами и правилами правильного питания	Презентация проекта № 2	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			

**5.2. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты ( 7)**

27	Польза витаминных продуктов	1	Организируют рабочее место, перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Узнают о пользе витаминов и их значении для организма человека	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.)	Игра «На приеме у врача».	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			
----	-----------------------------	---	---	--	--	---	---	---------------------------	------------------------------------	--	--	--

#### IV четверть

28	Вершки и корешки	1	Организируют рабочее место, перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Узнают о пользе витаминов и их значении для организма человека	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,</p>	Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей). В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой	Инсценирование	Рабочая тетрадь, цветные карандаши, маски для инсценирования			
----	------------------	---	---	--	--	--	--	----------------	--	--	--	--

						критика).	поступок совершить.					
29	«Витаминная азбука»	1	Организируют рабочее место, перерабатывают полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Узнают о пользе овощей; их значении для организма человека	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие. Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей). В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.	Изготовление книжки	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			
30	«Овощной ресторан».	1	Участвуют в конкурсе пословиц и загадок. Ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывают	Говорит о значении витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Узнают о пользе овощей; их значении для организма человека	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p>	Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или	Конкурс Работа с пословицами и загадками	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			

			полученную информацию: делают выводы в результате совместной работы всего класса			Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	плохие.					
<b>31</b>	Вкусовые качества продуктов.	1	Работают в группах. Выполняют тест.	Объясняет как выполнить работу	Научатся основным законам здорового питания. Узнают о пользе овощей; Умение готовить витаминные салаты	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.)	<b>Тест № 3.</b> Работа в группах. Оформление плаката «Витаминная страна»	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			
<b>32</b>	Каждому овощу - своё время.	1	Делятся на группы. Выполняют творческий отчёт «Реклама овощей».	Объясняет как выполнить творческий отчёт	Узнают основные законы здорового питания	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. <u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими	Творческий отчет	Рабочая тетрадь, цветные карандаши			



						<p><u>Коммуникативные УУД:</u> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>	людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.					
33 - 34	Каждому овощу — своё время.	1	Участвуют в празднике	Проводит праздник	Научатся называть основные законы здорового питания	<p><u>Регулятивные УУД:</u> Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.	Праздники	Эмблемы овощей			

## **VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».**

Реализация курса осуществляется на базе центра научное – естественной и технологической направленности «Точка Роста» на базе МБОУ «Красномаяковская ООШ»

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта :**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016.

### **Литература для ученика:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016

### **Дополнительная литература:**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47.
- 9.Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
10. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
11. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
12. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
13. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Интернет и единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>) позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем курса «Окружающий мир».

### **Интернет-ресурсы.**

**Российское образование** <http://www.edu.ru/> Портал содержит каталог образовательных web - ресурсов по многим учебным дисциплинам, тексты законодательных и нормативных документов по образованию, федеральные программы и стандарты развития образования, информацию о конкурсах на получения грантов, сведения об образовательных учреждениях всех видов, глоссарий образовательных терминов.

**PEDSOVET.ORG Всероссийский Интернет-педсовет** <http://pedsovet.org/> Сайт выходит под патронажем Фонда поддержки российского учительства. Содержит каталог ссылок на учебные заведения, образовательные сайты, учебные материалы, представленные в Интернете.

**Фестиваль педагогических идей Открытый урок** <http://festival.1september.ru/> Интересные методические приемы, формы проведения уроков и внеклассных мероприятий, занятий, авторские задачи и упражнения, опыт организации кружков и школьных научных обществ, сценарии школьных вечеров.

**UROKINET** <http://www.uroki.net/docnach.htm> . Поурочное и тематическое планирование, методические разработки, конспекты уроков, классные часы, учебники, лабораторные, контрольные работы, сценарии школьных праздников.

**Практические материалы по** начальной школе <http://brozer.narod.ru/> Представлены разработки праздников, уроков, рефераты, полезные материалы, документы и многое другое из разработок учителей начальной.

**Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов** <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> Единая Коллекция создается в ходе проекта "Информатизация системы образования", реализуемого Национальным фондом подготовки кадров по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса.

**KINDER.RU** <http://www.kinder.ru/> Большой, регулярно пополняющийся каталог, в котором собраны ссылки на различные ресурсы для ребят и про ребят. Каждый ресурс имеет описание и возрастные рекомендации.

**Мы и образование** <http://www.alleng.ru/index.htm> Каталог содержит ссылки на ресурсы по учебным дисциплинам гуманитарного и естественнонаучного цикла: тематические сайты, электронные библиотеки, Интернет версии отдельных изданий.

**Элементы** <http://elementy.ru/> Цель научно-популярный проект Элементы - распространение научных знаний в современной и доступной форме. В разделе Детские вопросы представлены ответы на вопросы детей, на которые обычно трудно ответить родителям.

**Журнал Начальная школа** <http://n-shkola.ru/> Старейший ежемесячный научно-методический журнал России (создан в 1933 г.)

**Первое сентября** <http://www.1september.ru/> Сервер издательского дома Первое сентября содержит ссылки на сайты электронных приложений: Начальная школа. Каждое приложение, кроме электронной версии, имеет сайт Я иду на урок..., созданный на основе материалов приложения.

**Журнал Начальная школа плюс до и после** [http://www.school2100.ru/magazine/magazine\\_main.html](http://www.school2100.ru/magazine/magazine_main.html) Научно-методический и психолого-педагогический журнал. Освещены проблемы вариативного развивающего образования. Анализ современных учебников и программ, технологий обучения, опыта школ и отдельных учителей.

**Педагогический журнал «Учитель»** <http://www.ychitel.com/> Журнал Учитель предназначен для учителей, преподавателей, воспитателей учебных заведений и внешкольных учреждений всех форм, типов и уровней.

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

## **VIII. Результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного курса «Разговор о правильном питании» и система оценивания**

**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 штрих-кодов 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.

Изучение курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», даёт возможность достичь следующих результатов у выпускника 2 класса:

**Предметные результаты:**

**Учащиеся должны научиться:**

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

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;

### **Формы работы :**

1. **Групповая работа. Работа в парах.**(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
2. **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.
3. **Индивидуальная работа** – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

### **Формы контроля**

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

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

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

### **Оценка достижения планируемых результатов освоения по курсу внеурочной деятельности « Разговор о правильном питании».**

Система **отслеживания и оценивания результатов** обучения детей проходит через участие их в выставках, конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях, создании портфолио.

Выставочная деятельность является важным итоговым этапом занятий

#### **Выставки:**

- однодневные - проводится в конце каждого задания с целью обсуждения;
- постоянные - проводятся в помещении, где работают дети;
- тематические - по итогам изучения разделов, тем;

**-итоговые** – в конце года организуется выставка практических работ учащихся, организуется обсуждение выставки с участием педагогов, родителей, гостей.

**Создание портфолио** является эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся.

Портфолио – это сборник работ и результатов учащихся, которые демонстрирует его усилия, прогресс и достижения в различных областях

В портфолио ученика включаются фото и видеоизображения продуктов исполнительской деятельности, продукты собственного творчества, материала самоанализа, схемы, иллюстрации, эскизы и т.п.

Контроль и оценка результатов обучения во 2 классе осуществляется на основе методического письма разработанного с учетом современных требований к деятельности учителя начальных классов в четырехлетней начальной школе по контролю и оценке результатов обучения, реализует принципы гуманизации и индивидуализации обучения.

(Письмо Министерства общего и профессионального образования РФ от 19.11.98 г №1561/14-15)

**Словесная оценка** есть краткая характеристика результатов учебного труда школьников. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед учеником динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы школьника, четкая фиксация (прежде всего!) успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик учащегося ("ленив", "невнимателен", "не старался").

#### **Критерии оценки устных индивидуальных и фронтальных ответов**

Активность участия.

Умение собеседника прочувствовать суть вопроса.

Искренность ответов, их развернутость, образность, аргументированность.

Самостоятельность.

Оригинальность суждений.

### Критерии и система оценки творческой работы

Как решена композиция: правильное решение композиции, предмета, орнамента (как организована плоскость листа, как согласованы между собой все компоненты изображения, как выражена общая идея и содержание).

Владение техникой: как ученик пользуется художественными материалами, как использует выразительные художественные средства в выполнении задания.

Общее впечатление от работы. Оригинальность, яркость и эмоциональность созданного образа, чувство меры в оформлении и соответствие оформления работы. Аккуратность всей работы.

Из всех этих компонентов складывается общая оценка работы обучающегося.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

### Критерии оценивания учебного проекта

Критерии	Максимальное количество баллов	Самооценка	Комментарии
Эстетичность оформления работы	2 балла		
Грамотность.	2 балла		
Актуальность темы.	2 балла		
Отсутствие отклонений от темы.	2 балла		
Соблюдение структуры учебного проекта.	2 балла		
Доступность.	2 балла		
Наличие научного, познавательного, интересного материала.	2 балла		
Формулирование вывода.	2 балла		
Использование ресурсов сети интернет и печатной литературы.	2 балла		
<b>Итого:</b>	<b>18 баллов</b>		

### Критерии оценки знаний, умений и навыков

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

