**Программа**

**«Разговор о правильном питании»**

**(для учащихся 1- 4 класса)**

**Автор**:

Кондраков В.В.

учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 3 с. Арзгир

Ставропольского края

с. Арзгир

**I. Пояснительная записка.**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по окружающему миру» (М.: «Просвещение», 2010), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010).   
В соответствии с «Программой о правильном питании»: в 1-4 классах на изучении курса отводится по 7 часов в год в каждом классе на уроках «Окружающий мир», в 5 - 6 классе по 7 часов в год в каждом классе на уроках «Технология», которые проводятся за счёт структурирования учебного материала программ «Окружающий мир» и «Технология»

**Цель программы**– формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

**Задачи:**

* развитие представлений о правильном питании
* формирование полезных навыков и привычек
* формирование ответственного отношения к своему здоровью
* формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
* просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особен­ностями младшего школьника и школьника 5- 6-го классов решены задачи:

* осознание важности образования и воспитания правильного питания,
* формирования системы позитив­ных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

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.

**II. Общая характеристика программы**

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 1-6 классов.

*Программа включает в себя три содержательных части:*

Часть1. «Разговор о правильном питании»   
Часть2. «Две недели в лагере здоровья»  
Часть3. «Формула правильного питания»

*УМК программы «Разговор о правильном питании » включает:*

Рабочие тетради (3) для учащихся:

«Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 7 занятий)   
«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс по 7 занятий)   
«Формула правильного питания» для детей 12-13 лет (5 и 6 класс по 7 занятий)   
Методические пособия для педагогов (3)   
Буклеты для родителей   
Плакаты   
Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

*Часть 1 «Разговор о правильном питании»* предназначен для детей 1-2 классов.

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

*Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»* предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.   
В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;  
с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;  
с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

*Часть 3 «Формула правильного питания»* для детей 5-6-х классов.

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

* Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
* Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
* Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
* Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
* Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
* Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
* Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
* Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
* Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идее: идее 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 ее 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»).

*Проектная деятельность* основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

*Дискуссия, обсуждение*. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

**III. Место программы в учебном плане**

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в каждом классе (1-6 классы) отводится по 7 ч в год. Программа рассчитана на 42 ч.

**IV. Ценностные ориентиры содержания программы**

В результате обучения учащиеся овладеют:

* знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* навыками укрепления здоровья;
* знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
* навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**V. 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.

**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.

**VI. Тематическое планирование**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Цель | Задачи | | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Если хочешь быть здоров** | *Познакомить* учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. | **формировать** представление о ценности здоровья, значении правильного питания | | Здоровье, питание, правила питания | Урок-игра | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | -знать героев программы;  -уметь называть полезные продукты | -х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;  - *добывать* новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;  *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  *делать* предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  *анализировать* собственные действия по режиму питания;  *Формировать* умения самооценки и самоконтроля;  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке |
| 2 | **Самые полезные продукты** | *Дать* представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты | **формировать** представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда  **формировать** представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека  **формировать** представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | | Продукты, блюда, здоровье | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. |
| 3 | **Как правильно есть** | *Сформировать* у школьников представление об основных принципах гигиены питания | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;  **развивать** основные гигиенические навыки, связанные с питанием | Питание, здоровье, правила гигиены | | Игра-обсуждение «Законы питания» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | -знать правила гигиены питания;  -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; |
| 4 | **Удивительные превращения пирожка** | *Дать представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | **формировать** представление о роли регулярности питания для здоровья;  **формировать** представление об основных требованиях к режиму питания | | Здоровье, питание, режим | Соревнование  Тест. | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать |
| 5 | **Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной** | *Сформировать* у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | **формировать** представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;  **расширить** представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака  **формировать** представление о каше как полезном и вкусном блюде | | Завтрак, режим, меню, каша, крупа | Конкурс «самая вкусная и полезная каша» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. |
| 6 | **Плох обед, если хлеба нет** | *Сформировать* представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | **формировать** представление об обеде как обязательной части ежедневного меню  формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Урок –представление (театрализованный) | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о ежедневном рационе питания школьника |
| 7 | **Полдник. Время есть булочки** | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню  формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах; |
| **2 класс** | | | | | | | | |
| 8 | **Пора ужинать** | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню  расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина | | Ужин, меню | Урок-практикум | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |
| 9 | **Где найти витамины весной** |  | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов  формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | | Витамины, фрукты, овощи | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс |  |
| 10 | **Как утолить жажду** | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, цености разнообразных напитков | формировать представление о роли воды для организма человека  расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать о вреде газированных напитков,  Знать о важности достаточного потребления воды |
| 11 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее** | *-сформировать* представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья  формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | | Здоровье, спорт, питание | Урок- игра «Мой день» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;  -работать по предложенному учителем плану;  - отличать верно выполненное задание от неверного;  - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;  - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - слушать и понимать речь других;  - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;  - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 12 | **На вкус и цвет товарищей нет** | -*познакомить* детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд  формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса  формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | | Вкус, блюда, продукты | Урок-исследование | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания |
| 13 | **Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты** | *-познакомить* детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов  расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека |
| 14 | **Каждому овощу — свое время** | *-познакомить* детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | развивать представление о пользе фруктов и овощей  формировать представление о сезонных фруктах и овощах | | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать о пользе овощей;  уметь готовить витаминные салаты |
| 15 | **Праздник урожая** | -*закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | обобщить знания о правильном питании  расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать основные законы здорового питания |

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 класс** | | | | | | | |  |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Давайте познакомимся** | -*обобщение* знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы;  -*формирование* представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» | обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания  развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека | Здоровье, питание | Урок –викторина  «поле чудес» | Интегрирована  Окружающий мир», 3 класс | Знать новых героев программы | ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему  - высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;  -работать по предложенному учителем плану;  - отличать верно выполненное задание от неверного;  - *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |
| 2 | **Из чего состоит наша пища** | -*формирование* представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья | формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ  формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Проектная деятельность | Интегрирована  Окружающий мир», 3 класс | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. |
| 3 | **Что нужно есть в разное время года** | -*формирование* представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года  расширять представление о значимости разнообразного питания  расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Урок – совместный с родителями | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать о традициях своего народа;  Знать о пользе овощей и фруктов. | определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке; |
| 4 | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | *- формирование* представления озависимости рациона питания от физической активности | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека  развивать представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 5 | **Где и как готовят пищу** | -*формирование* представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;  -*формировать* навыки осторожного поведения на кухне. | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи  развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. |  |
| 6 | **Как правильно накрыть стол** | -*формирование* представлений детей о предметах сервировки стола | Развивать представление о правилах сервировки стола  развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | Сюжетно-ролевая игра | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | - знать правила сервировки стола,  -уметь применять эти правила. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).    - |
| 7 | **Молоко и молочные продукты** | -*формирование* представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона  расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах |
| **4 класс** | | | | | | | |
| 8 | **Блюда из зерна** | *- формирование* представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона  развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна  расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна |
| 9 | **Какую пищу можно найти в лесу** | *-формирование* знаний о дикорастущих растенях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности  расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений  расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |
| 10 | **Что и как можно приготовить из рыбы** | *- формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд; | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд  расширять представление об ассортименте блюд из рыбы  формировать представление о природных ресурсах своего края | Рыба, рыбные блюда | Викторина «По рыбным местам» | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; |
| 11 | **Дары моря** | -*формирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены  формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма |
| 12 | «**Кулинарное путешествие» по России** | -*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа  расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд |  |
| 13. | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | *-формирование* представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов  развивать интерес к приготовлению пищи | Кулинария, питание, здоровье, блюда | Урок- презентация | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 14 | **Как правильно вести себя за столом** | *-формирование* представлеий о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом  формировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать и уметь применять правила поведения за столом |

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Здоровье — это здорово** | **Сформировать** представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении | Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении  Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье  формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | Здоровье, питание, образ жизни | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | *Знать* о питательных веществах необходимых организму ребёнка;  *Уметь* оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» | *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;  *Выявлять* представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. |
| 2 | **Продукты разные нужны, блюда разные важны** | Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания | развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма  формировать умение оценивать свой рацион питания | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | *Знать* о режиме питания;  уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. | Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| 3 | **Режим питания** | Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания | развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья  формировать представление о разных типах режима питания  формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться | Режим питания, режим дня, образ жизни | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о рационе питания |
| 4 | **Энергия пищи** | Научить определять энергетическую ценность продуктов питания | развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту  развивать представление о влиянии питания на внешность человека  формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания | Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания | Классифицировать пищу как источник энергии для организма,  Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |
| 5 | **Где и как мы едим** | Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания | развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»  формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. | Общественное питание, правила гигиены, режим питания | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о структуре общественного питания,  О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными. | Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома. |
| 6 | **Ты — покупатель** | Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки  формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя | Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | Знать права и обязанности покупателя | Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя. |
| 7 | **Ты готовишь себе и друзьям** | Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов  развивать представление об этикете и правилах сервировки стола  развивать интерес к процессу приготовления пищи  формировать практические навыки приготовления пищи | Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | Уметь помогать на кухне, сервировать стол,  знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета | Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,  обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома. |
| 8 | **Кухни разных народов** | Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран | формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)  формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран  развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, география – 6 класс | Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. | Обобщать особенности национальной кухни,  Выявлять особенности питания на Руси,  Обосновывать роль нацинальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности |
| 9 | **Кулинарная история** | Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи | формировать представление о кулинарии как части культуры человечества  расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи | История, эпоха, культура, кулинария | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс |
| 10 | **Как питались на Руси и в России** | Познакомить с историей кулинарии народов России | развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа  развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны | История, кулинария, традиции, обычаи, культура | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс |
| 11 | **Необычное кулинарное путешествие** | Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека | развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека  развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства | Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария | Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс |
| 12 | **Составляем формулу правильного питания** | Составить индивидуальную формулу питания. | подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы  проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении |  | Самостоятельная работа. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс |  |  |

**VII. Литература:**

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. «Примерная программа по окружающему миру» М.: «Просвещение», 2010.
5. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.