

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).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Преподавание курса может осуществляться как очно, так и дистанционно. Дистанционное изучение предполагает, как самостоятельное прохождение материала учеником, так и с помощью методического сопровождения учителя. Учитель может организовать как видеочаты, так и аудиочаты, через электронную почту, онлайн конференции, работу на различных платформах, доступ к которым открыт для каждого ученика, учителя, родителя бесплатно.

- [ZOOM;](#)
- [«Российская электронная школа».](#)
- videouroki.net/et/pupil

В среднем урок рассчитан на 40 минут. Урок строится по той схеме, по которой предлагаются ресурсы урока.

Урок обязательно начинается с организационного момента, постановки учебной задачи, урок завершается подведением итогов работы школьника. В зависимости от подготовленности школьника, а также психолого-педагогических и физиологических особенностей ребёнка материал может изучаться ребёнком самостоятельно (учитель контролирует усвоение с помощью вопросов), а может с помощью учителя (учитель подробно с детальным разъяснением разбирает материал).

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:** формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших

человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми практических навыков рационального питания;

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

информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,

расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. **Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.**

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**: научная обоснованность и практическая целесообразность;

возрастная адекватность;

необходимость и достаточность информации;

модульность программы;

практическая целесообразность

динамическое развитие и системность;

вовлеченность семьи и реализацию программы;

культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

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 обеспечивают возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании" разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время"; гигиена питания: "Как правильно есть"; режим питания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
 1. "Плох обед, если хлеба нет",
 2. "Полдник. Время есть булочки",
 3. "Пора ужинать",
 4. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"; гигиена питания и приготовление

пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом"; рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны", режим питания: "Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и

приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель"; традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа

«Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1-4 классы - 34 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания программы

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

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

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира 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

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 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность,

взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и

открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

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

1 класс			
	Тема	Цель	Формы работы
	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего

		завтрака.	школьника»
	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

2 класс			
	Тема	Цель	Формы работы
	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.
	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.
	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет

		блюдами для праздничного стола.	
	Давайте познакомимся!	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
	Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья Пищевая тарелка	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
	3 класс		
	Тема	Цель	Формы работы
	Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену»,

	« Пищевая тарелка» спортсмена	научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», часть о питании.
	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знатоки», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).
	Как правильно накрыть стол. Как правильно накрыть стол (практикум)	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом Конкурс « Салфеточка»
	Молоко и молочные продукты.	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»
	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о	Отгадывание загадок

		<p>полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.</p>	<p>Игра- конкурс «Хлебопеки». Практическая работа. Составление рассказа по картинкам. Конкурс «Венок из пословиц». Викторина.</p>
<p>Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес</p>	<p>Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.</p>	<p>Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес</p>	
<p>Что и как приготовить из рыбы.</p>	<p>Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.</p>	<p>Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок</p>	
4 класс			
Тема	Цель	Формы работы	
<p>Дары моря.</p>	<p>Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.</p>	<p>Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа</p>	
<p>Кулинарное путешествие по</p>	<p>Сформировать представление о кулинарных традициях как</p>	<p>Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»</p>	

	России	части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа
	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»
	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье.	Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	«Цветик – семицветик» практическая работа
	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Правильное питание. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со	Практическая работа «Древо здоровья»

		сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	
Черты характера и здоровье Привычки и здоровье		Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека;	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»
Мой ЗОЖ		Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;	Тестирование_ Игра – путешествие « Лесной тропой»
Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание. « Белковый, жировой, минеральный круги» Мой рацион питания.		Рацион питания, калорийность пищи. Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Представление о роли минеральных веществ. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности, знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания» Тест «Самые полезные продукты» Конкурс загадок Творческая работа Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа пословицы и поговорки о правильном питании. Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»

		изменение в рационе питания.	
	5 класс		
	Тема	Цель	Формы работы
	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	Пищевые вещества. Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания.	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья
	Режим питания. «Пищевая тарелка»	Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»
	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп» Игра
	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (поговорки и пословицы)
	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	Знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»
	Роль пищевых волокон на организм человека.	Продукты, содержащие пищевые волокна. Умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»

		<p>активности, корректировать несоответствия.</p> <p>Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p>	
	Где и как мы едим.	<p>Правила полезного питания. Развивать навыки, связанные с этикетом в области питания. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.</p>	<p>Викторина.</p> <p>Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина».</p> <p>Тестирование.</p> <p>Дидактическая игра «Доскажи пословицу»</p>
	« Фаст фуды»	<p>Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать.</p>	<p>Кроссворд</p> <p>Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой»</p>
	Где и как мы едим. Правила гигиены	<p>Развивать навыки, связанные с этикетом в области питания. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Формировать представление об основных правилах гигиены. Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.</p>	<p>Кроссворд</p> <p>Игра-обсуждение «Законы питания»</p>
	6 класс		
	Тема	Цель	Формы работы
	Меню для похода	<p>Сформировать представление об особенностях питания в походе. Развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру. Воспитывать бережное отношение к продуктам</p>	<p>Дневник здоровья</p> <p>Поход « Отдыхаем всей семьей»</p>

		питания, чувство товарищества и взаимопомощи. Продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	
Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение.		Дать представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ. Познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Мини – проект.
Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.		Умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Игра «Мы идем в магазин». Тестирование.
Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни.		Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»
« У печи галок не считают»		Правила работы с кухонным оборудованием. Знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия.

		Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.	
Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.		Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи. Осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста) КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
Кухни разных народов. Традиционные блюда. Болгарии и Исландии.		Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков.	Игра «Знатоки». Игра «Пословицы запутались». Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». Праздник «Каждому овощу – свое время». Ярмарки полезных продуктов. Мини – проекты: «Информбюро: советы мудрой Софы». Старинный рецепт.
Кухни разных народов. Традиционные блюда Японии и Норвегии.			
Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России.			
7 класс			
Тема		Цель	Формы работы
Традиционные блюда Кавказа		Информирование подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, Расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». Ярмарки полезных продуктов. Мини – проекты: «Вопросы тетушки
Традиционные блюда Кубани			
«Календарь» кулинарных праздников			

	Кухни разных народов праздник	<p>стран. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. Развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков.</p>	Почемучки» . Старинный рецепт.
	Кулинарная история. Как питались наши предки?		
	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	<p>Формировать представление о необходимости разнообразного условия здоровья. Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие. Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</p>	Мини – проект « Здоровое питание»
	Кулинарные традиции Древнего Египта	<p>Расширить знания подростков о кулинарных традициях своей страны и других стран. Показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства. Сформировать представление подростков о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников. Познакомить подростков с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. Развитие творческих способностей и кругозора у</p>	<p>Встречи с интересными людьми. Праздник чая. Сказки современной кухни.</p>
	Кулинарные традиции Древней Греции		
	Кулинарные традиции Древнего Рима		

		подростков, их интересов и познавательной деятельности.	
	8 класс		
	Тема	Цель	Формы работы
	Правила гостеприимства средневековья	<p>Расширить знания подростков о кулинарных традициях своей страны и других стран.</p> <p>Показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства.</p> <p>Сформировать представление подростков о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников.</p> <p>Познакомить подростков с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов.</p> <p>Развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности.</p>	<p>Встречи с интересными людьми.</p> <p>Праздник чая.</p> <p>Сказки современной кухни.</p>
	Как питались на Руси		
	Традиционные напитки на Руси		
	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.		
	«Мелодии, посвящённые каше»		
	« Продукты танцуют»		
	Составляем формулу правильного питания « Формула правильного питания»	<p>Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</p> <p>Формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.</p> <p>Формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.</p> <p>Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</p>	Мини – проект « Секреты здорового питания»
	Сахар его польза и вред	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара	Мини -проект « Меню для Сиропчика и Пончика»
	Путешествие по «Аппетитной стране»	Формирование и развитие представления у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.	Сказки современной кухни

		<p>Формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Развивать творческое воображение. Развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности.</p>	
--	--	--	--

