

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Елатомская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕЖДАЮ:  
Директор



/С.Н.Прямушкин/

# **Программа «Разговор о правильном питании»**

Сроки реализации: 1 год  
Возрастная группа: 6-11 лет  
Составил: Ронжина О.А.



2022-2023 уч. гг

### **Пояснительная записка**

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе «Разговор о правильном питании». 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),

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

### **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:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «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 и 8 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 6 и 5 занятий)

Методические пособия для педагогов (3)

Буклеты для родителей

Плакаты

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 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 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.

### **Место программы в учебном плане**

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в каждом классе (1-6 классы) отводится 7, 8, 7, 7, 6, 5 ч в год в рамках внеурочной и внеклассной деятельности, интеграции в такие учебные предметы, как «Окружающий мир», «Технология», «Биология». Программа рассчитана на 40 ч.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

**Ценность жизни и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

**Ценность семьи** – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности** – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

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

Программа «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

- учащиеся получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса.**

**Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

**Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для формирования у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, осознания ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности, формирования навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

– расширять кругозор учащихся в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы об основах рационального правильного питания;

– способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

– создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации пра-

вильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

### **Новизна, актуальность программы.**

1. По сохранению здоровья детей ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, физминутки на уроках, соревнования, дни здоровья, разрабатываются различные здоровьесберегающие программы, организованы спортивные секции). Но еще, ни разу не затрагивали вопрос о правильном питании детей, его организации в семье, в школе.
  2. Мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию проводим с родителями. Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе: «Разговор о правильном питании».
  3. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. По результатам исследования специалистов, только 20% родителей знают о важности правильного питания детей. Родители знакомятся с основными принципами правильного питания, стараются организовать здоровое питание в семье. Основная задача учителя - сделать родителей своими союзниками.
  4. Данная программа реализуется в соответствии с «Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ» управлением специального образования при Министерстве образования России.
  5. Программа решает задачу сотрудничества в семье, семьи и школы, школы и общественности. Также задачи по укреплению и сохранению здоровья детей. Успешное обучение и воспитание детей зависит от состояния здоровья учащихся.
- Содержание программы воспитывает культуру, навыки гигиены.

### **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.
6. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
7. «Примерная программа по технологии» Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2010.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД
<b>1 класс</b>							
1	<b>Если хочешь быть здоров</b>	<i>Познакомить</i> учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.	<b>формировать</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания	Урок-игра	-знать героев программы; -уметь называть полезные продукты	- <i>характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;
2	<b>Самые полезные продукты</b>	<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты	<b>формировать</b> представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда <b>формировать</b> представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека <b>формировать</b>	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	<i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке

			представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию				
3	<b>Как правильно есть</b>	<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены питания	<b>развивать</b> представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; <b>развивать</b> основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания»	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;	
4	<b>Удивительные превращения пирожка</b>	<i>Дать представление</i> о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<b>формировать</b> представление о роли регулярности питания для здоровья; <b>формировать</b> представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест.	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	
5	<b>Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной</b>	<i>Сформировать</i> у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различ-	<b>формировать</b> представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; <b>расширить</b> представление о блю-	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	

		ных вариантах завтрака	дах, которые могут входить в меню завтрака <b>формировать</b> представление о каше как полезном и вкусном блюде				
6	<b>Плох обед, если хлеба нет</b>	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	<b>формировать</b> 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 (театрализованый)	Знать о ежедневном рационе питания школьника	
7	<b>Полдник. Время есть булочки</b>	<i>-познакомить</i> 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»	Знать о пользе молока и молочных продуктах;	

**2 класс**

8	<b>Пора ужинать</b>	<i>-формирование</i> 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	-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	
9	<b>Где найти витамины весной</b>		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»		
10	<b>Как утолить жажду</b>	<i>-сформировать</i> представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков	Жажда, здоровье, напитки	Урок-игра «Посещение музея воды»	-знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды	

			ков, пользе различных видов напитков				
11	<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b>	<i>-сформировать</i> 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»	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;
12	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b>	<i>-познакомить</i> 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	-знать, что школьнику важно соблюдать режим питания	- 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
13	<b>Овощи, ягоды и</b>	<i>-познакомить</i> детей с разно-	расширить представление о поль-	Овощи, фрукты,	Урок – панорама	Знать о пользе витаминов и их	

	<b>фрукты — витаминные продукты</b>	образом фруктов, ягод, их значением для организма	о фруктах и овощах как об источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	витамины, здоровье	«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»	значении для организма человека	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;
14	<b>Каждому овощу — свое время</b>	<i>-познакомить</i> 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»	Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминные салаты	
15	<b>Праздник урожая</b>	<i>-закрепить</i> 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»;	Знать основные законы здорового питания	

### ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

3 класс							
№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД
1	<b>Давайте</b>	<i>-обобщение</i>	обобщить имею-	Здоровье,	Урок –	Знать новых	ориентироваться в своей системе

	<b>познакомимся</b>	знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; <i>-формирование</i> представления о темах «Двух недель в лагере здоровья»	щиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	питание	викторина «поле чудес»	героев программы	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 - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; <i>-работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
2	<b>Из чего состоит наша пища</b>	<i>-формирование</i> 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	- знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	
3	<b>Что нужно есть в разное время года</b>	<i>-формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды,	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Урок – совместный с родителями	Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.	<i>определять</i> и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке;

		причинах, вызывающих изменения в рационе питания	года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны				
4	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>	- <i>формирование</i> представления о зависимости 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	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.	
5	<b>Где и как готовят пищу</b>	- <i>формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; - <i>формировать</i> 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 участ-	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.	

			<p>вовать в пригот- товлении пищи, помогать родите- лям на кухне</p>				
6	<b>Как пра- вильно накрыть стол</b>	<i>-формирование</i> представлений детей о предме- тах сервировки стола	Развивать пред- ставление о пра- вилах сервировки стола развивать желан- ие и готовность помогать родите- лям по дому (накрывать стол)	Сервиров- ка, столо- вые прибо- ры, столо- вая и ку- хонная по- суда	Сюжетно- ролевая игра	- знать правила сервировки стола, -уметь приме- нять эти прави- ла.	- делать предварительный отбор источников информации: ориен- тироваться в учебнике (на разво- роте, в оглавлении, в словаре).
7	<b>Молоко и молочные продукты</b>	<i>-формирование</i> представлений о молоке и мо- лочных про- дуктах как обя- зательно ком- поненте еже- дневного раци- она.	развивать пред- ставление о мо- локе и молочных продуктах как обязательном компоненте еже- дневного рациона расширять пред- ставление об ас- сортименте мо- лочных продук- тов, их пользе	Молоко, молочные продукты, кисломо- лочные продукты	Проектная де- ятельность	Знать о пользе молока и мо- лочных про- дуктах	
<b>4 класс</b>							
8	<b>Блюда из зерна</b>	<i>- формирование</i> представление детей о много- образии ассор- тимента про- дуктов, получа- емых из зерна, необходимости их ежедневного	развивать пред- ставление о про- дуктах и блюдах, приготавливае- мых из зерна, как обязательном компоненте еже- дневного рациона развивать пред-	Зерно, зла- ки, зерно- вые про- дукты и блюда, хлебобу- лочные из- делия	Проектная де- ятельность	Знать о пользе продуктов, по- лучаемых из зерна	

		включения в рацион.	ставление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд				
9	<b>Какую пищу можно найти в лесу</b>	<i>-формирование</i> знаний о дикорастущих растениях 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	-знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	
10	<b>Что и как можно пригото-</b>	<i>- формирование</i> представлений детей об ассор-	развивать представление о пользе и значении	Рыба, рыбные блюда	Викторина «По рыбным местам»	-знать о местной фауне, животных, мясо	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие

	<b>вить из рыбы</b>	тименте рыбных блюд;	рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбы формировать представление о природных ресурсах своего края			которых человек использует в пищу.	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	<b>Дары моря</b>	<i>-формирование представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма</i>	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	- знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	
12	<b>«Кулинарное путешествие» по России</b>	<i>-формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</i>	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа расширять представление о кулинарных тради-	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	Проектная деятельность	Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд	

			циях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны				
13	<b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</b>	<i>-формирование представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</i>	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинария, питание, здоровье, блюда	Урок- презентация	Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</li> <li>- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</li> <li>- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;</li> </ul>
14	<b>Как правильно вести себя за столом</b>	<i>-формирование представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</i>	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	Знать и уметь применять правила поведения за столом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;</li> </ul>

**ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.**

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД
<b>5 класс</b>							
1	<b>Здоровье — это здорово</b>	<b>Сформировать</b> 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.	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
2	<b>Продукты разные нужны, блюда разные важны</b>	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.	<i>Знать</i> о режиме питания; <i>уметь</i> 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	<b>Режим питания</b>	Научить планировать свой день с учётом необходимости	развивать представление о роли регулярного питания для сохра-	Режим питания, режим дня, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в груп-	<i>Знать</i> о рационе питания	

		регулярного питания	нения здоровья формировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	ни	пах, мини-проект, мини-лекция.		
4	<b>Энергия пищи</b>	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.	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	<b>Где и как мы едим</b>	Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности пол-	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного	Общественное питание, правила гигиены,	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра,	Знать о структуре общественного питания, О преимуще-	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.

		ноценного питания	питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	режим питания	работа в группах, мини-проект.	ствах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.	
6	<b>Ты — покупатель</b>	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.	Знать права и обязанности покупателя	Понимать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
<b>6 класс</b>							
7	<b>Ты готовишь себе и друзьям</b>	Сформировать представления о правилах безопасного пове-	развивать представления о правилах безопасного поведения на	Бытовая техника, кулинария, сервиров-	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуа-	Уметь помогать на кухне, сервировать стол,	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и

		дения на кухне во время приготовления пищи	кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи	ка, этикет	ционная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.	знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета	хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
8	<b>Кухни разных народов</b>	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	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность.	Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.	Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности

			народов				
9	<b>Кулинарная история</b>	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.		
10	<b>Как питались на Руси и в России</b>	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.		
11	<b>Необычное кулинарное путешествие</b>	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	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.		

			к различным видам искусства				
1 2	<b>Составляем формулу правильного питания</b>	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.		