


**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова
с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский
Самарской области**

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол № 1
«26» августа 2015 г.

Согласована:
Заместитель директора по УВР
 Р.Р. Акимова
«27» августа 2015 г.

Утверждена:
Директор школы

С.Н. Поручикова
приказ № 58/1-од от 31 августа 2015 г.



**Рабочая программа кружка
«Разговор о правильном питании»
для 1 - 4 классов**

**Программа разработана на основе
концептуальных идей авторского
коллектива института возрастной
физиологии РАО под руководством
академика М.М. Безруких**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ
3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ
4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ
5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА
6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
8. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

I. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013));
4. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo>).
6. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево (утверждена приказом №58-од от 31.08.15 г.);
7. Федеральная программа «Разговор о правильном питании» для детей младшего и среднего школьного возраста авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Цель: формирование основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи данной программы:

- Формировать и развивать представления о здоровье как ценности, осознание роли здоровья
- Формировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека
- Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовывать эти навыки в повседневной жизни
- Формировать и развивать представления о социокультурных аспектах питания – исторических, этнических, эстетических.
- Просвещать родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Примерная программа курса «Разговор о правильном питании» основывается на принципах ФГОС и СанПиН:

- принцип природосообразности (понимание взаимосвязи естественных и социальных процессов, формирует ответственность за развитие самого себя);
- принцип культуросообразности и патриотичности (культура питания народностей, этикет);
- принцип коллективности и диалогичности (детско-взрослые коллективы различного типа);
- принцип проектности (замысел – реализация- рефлексия)

II. Общая характеристика курса

Программа «Разговор о правильном питании» является модульной: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания». Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), проектов, мини-тренингов, дискуссий. Поскольку игра является ведущей деятельностью младшего школьника, то игровые методы должны быть основой организации обучения по программе: сюжетно-ролевые, игры с правилами, театрализованные, дидактические, подвижные и т. д. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Для организации занятий у каждого ребенка должна быть рабочая тетрадь, в которой ребенок выполняет задания.

Одно из важнейших условий эффективной реализации проекта — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Основная задача педагога – сделать родителей союзниками. Поэтому родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Для реализации программы используются три учебно-методических комплекта, ориентированных на разные возрастные группы учащихся: «Разговор о правильном питании» (6-8 лет), «Две недели в лагере здоровья» (9-11 лет), «Формула правильного питания» (12-13 лет).

Программа «Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет включает 15 тем, направленных на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании и предусматривают разнообразные формы: классные часы, уроки-соревнования, ролевые игры, работу с родителями

Учебно-методический комплект:

- рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»
- методическое пособие для педагога,
- комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»

Программа является частью регионального проекта, связанного с организацией рационального питания школьников, охраной здоровья.

Программа каждого курса состоит из 4-х разделов:

№п/п	Раздел
1	Разнообразие питания
2	Гигиена питания и приготовление пищи
3	Рацион питания, продукты питания
4	Итоговое занятие

Данный курс может проводиться:

как интегрированные занятия на уроках окружающего мира, технологии, изобразительного искусства, физической культуры;

как классный час;

как клубная или кружковая работа;

занятия по внеурочной деятельности;

как социальная практика.

III. Описание курса в учебном плане

В учебном плане школы на реализацию программы внеурочной деятельности отводится в 1-4 классах по 1 часу в неделю (135 часов за 4 года обучения).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности, развивающие познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ. Это соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

V. Личностные, общепознавательные, метапредметные и предметные результаты учебного курса.

В сфере **личностных универсальных учебных действий** изучение курса способствует принятию обучающимися правил здорового образа жизни, пониманию необходимости здорового образа жизни в интересах укрепления физического, психического и психологического здоровья.

Изучение курса способствует формированию **общепознавательных универсальных учебных действий**:

- овладению начальными формами исследовательской деятельности, включая умения поиска и работы с информацией, в том числе с использованием различных средств ИКТ;
- формированию действий замещения и моделирования (использования готовых моделей для объяснения и выявления свойств продуктов и создания моделей, в том числе в интерактивной среде);
- формированию логических действий сравнения, подведения под понятия, аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; установления причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края.

В сфере **коммуникативных** универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. Использовать в своей деятельности простейшие приборы и инструменты.

VI. Содержание курса

Разнообразие питания (6 ч.)

Из чего состоит наша каша. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу свое время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (8ч.)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Все ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки и торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (17ч.)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение

жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

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

Примерная тематика родительских собраний:

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи»
- «Учите детей быть здоровыми»
- «Полноценное питание ребенка и обеспечение организма всем необходимым»
- «Формирование ЗОЖ младших школьников»
- «Режим питания школьников»
- «Основные принципы здорового питания школьников»
- «Рецепты правильного питания для детей»
- «Вредные для здоровья продукты питания»

Технологии:

компетентностно - ориентированная;

- игровая;
- поисково-исследовательская.

Формы:

- сюжетно-ролевые игры;
 - игры по правилам – конкурсы, викторины;
 - минипроекты;
 - классные часы здоровья;
 - проведение досуговых мероприятий с родителями.

VII. Тематическое планирование

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» (1-2 кл.)

В комплект входят:

- рабочая тетрадь для школьников,
- методическое пособие для педагогов,
- комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть».

УМК включает 15 тем, направленных на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании.

Первый класс

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Формы и методы проведения занятий	Результат	Виды контроля	Примечание	Кол-во часов	Дата
1.	Если хочешь быть здоров	Познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.	Формирование представления о ценности здоровья, значении правильного питания. Знакомство с героями программы. Выявление с помощью анкеты сформированности и полезных привычек у детей.	Здоровье Питание Правила питания	Беседа. Прогулка в лес. Выставка поделок. Творческий конкурс. Беседа с родителями о важности обучения правильному питанию.	Представление о ценности здоровья и важности правильного питания. Воспитание ответственности за свое здоровье.		Сбор в лесу природных материалов для выставки поделок-продуктов «Осенняя фантазия».	5	
2.	Самые полезные продукты	Дать представление о том, какие	Формирование представления о продуктах	Продукты Блюда Здоровье	Импровизированная экскурсия «Мы идем в магазин».	Сформированность представления о полезных	Тест: «Самые полезны	Учащиеся заполняют дневник и	4	

		продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.	ежедневного рациона, продукты которые нужно есть часто, продукты которые нужно есть иногда, продукты наиболее полезные для человека. Формирование представления о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.		Конкурс загадок «Мои любимые полезные продукты». Сюжетно-ролевая игра «Обед после прогулки». Кукольный спектакль «Спор продуктов».	продуктах ежедневного рациона. Выбор наиболее полезных продуктов.	ые продукты».	отмечают какие овощи и фрукты они едят зимой. Каждый учащийся хранит лист со своими загадками в портфолио, а так же рисунки условных знаков «съедобное-несъедобное».		
3.	Как правильно есть	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Развитие представления об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, развитие основных гигиенических навыков. Формирование у ребенка представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания (от того как, сколько и когда	Питание Здоровье Правила гигиены	Практическое занятие («Какие правила выполняю я») Игра-обсуждение «Законы питания».	Формирование у ребенка представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания. Сформированность навыков самоконтроля.	Игра-обсуждение «Законны питания».	В портфолио написать сказки, стихи, кроссворды о пользе продуктов. Проба пера: «Правила питания в моей семье».	4	

			мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, внешний вид человека)							
4.	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Формирование представления об основных требованиях к режиму питания. Формирование представления о роли регулярного питания для здоровья.	Здоровье Питание Режим	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?». Практическое занятие: «Поделки из соленого теста». Творческий конкурс «Испекли мы каравай». Тест-контроль по теме №4.	Соблюдение режима питания как одного из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но так же когда и как часто.	Тест по теме.		4	
5.	Кто жить умеет по часам	Формировать у детей навыки соблюдения режима дня, умения распределять свое время	Формирование представления о режиме дня о соблюдение правил при работе с компьютером	Здоровье режим	Составление Режима дня, инструкции для работы с компьютером	Умение распределять свое время, уметь планировать свое время при применении компьютерной техники			4	
6.	Вместе весело гулять	Формировать навыков предпочтения подвижным играм	Формирование представлений о значении подвижных игр, их разнообразия	Подвижные игры	Подвижные игры	Умение играть в различные подвижные игры			4	
7.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Формировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного	Формирование представления о меню, о блюдах которые могут входить в меню завтрака. Расширение	Завтрак Режим Меню Каша Крупа	Игра: «Пословицы запутались». Конкурс рецептов каши. Игра: «Поварята». Чтение сказки Бр.Гримм	Вырабатывание привычки приема пищи по утрам. Получения навыков культурного поведения за столом		Проводятся различные игры (см.Методическое пособие для учителя к	4	

		меню, различных вариантов завтрака.	представления о каше и различных видах каш и добавках в кашу. Знакомство с понятием режим питания. Объяснение ребенку важности утреннего приема пищи. Научить составлять меню завтрака.		«Горшочек каши». Реклама каши «Самая вкусная и полезная каши». Литературный конкурс: «Сочиним сказку о любимой Крупеничке». Конкурс рисунков.	(использование салфетки, столовой и десертной ложки). Отработка гигиенических навыков у младших школьников.		программе «Разговор о правильном питании», стр.22-24). Пословицы и поговорки по теме, свои рецепты каши хранятся в портфолио.		
8.	Плох обед, когда хлеба нет.	Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Формирование представления об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку». Знакомство детей с составом обеда, понятием «меню». Проверка правил гигиены отработка навыков культурного поведения за столом. Формирование умения самооценки и самоконтроля.	Обед Блюдо Десерт Первое блюдо Второе блюдо Третье блюдо	Литературный конкурс: «Венок из пословиц». Инсценировка отрывка стихотворения К.Чуковского «Муха Цокотуха». Игра: «Советы хозяйюшки». Игра: «Путешествие по улице Правильного питания». Конкурс: «Меню на обед». Конкурс рисунков о хлебе.	Умение сервировать стол. Знания о составе обеда, соблюдение правил гигиены, усвоение навыков культурного поведения за столом.		Дети продолжают заполнять дневник по теме №2. Рисунки о хлебе хранятся в портфолио.	4	

Второй класс

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Формы и методы проведения занятий	Результат	Виды контроля	Примечание	Кол-во часов	Дата
1.	Время есть булочки	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.	Знакомство с продуктами на полдник. Формирование представления о пользе хлеба и молока. Знакомство с питательными веществами, входящими в состав молока. Формирование представления о значении молочных продуктов для здоровья человека.	Хлебобулочные изделия Мучные кондитерские изделия Кисломолочные напитки	Викторина: «Знатоки молока». Разучивание песен А.Пахмутовой «Кто пасется на лугу?». Слушание сказки «Крошечка-хаврошечка». Игра-демонстрация: «Это удивительное молоко». Конкурс поговорок, пословиц по теме.	Знание основных продуктов для полдника, пользы молочных продуктов для здоровья человека.		В портфолио хранятся пословицы и поговорки по теме №7.	4	
2.	Пора ужинать	Формировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	Знакомство с продуктами для ужина. Формирование знаний о значении ужина для здоровья человека, а также об особенностях блюд, которые могут быть	Ужин Рацион питания	Игра-демонстрация «Что можно есть на ужин». Игра: «Объяснялки». Конкурс рецептов запеканок. Защита проектов в творческой форме: «Рыба на нашем столе» (песни, стихи, представления).	Знание о времени приема пищи на ужин, о его рационе.	Итоговое занятие «Копилка знаний».	Рецепты запеканок хранятся в портфолио.	3	

			включены в состав ужина.							
3.	Веселые старты	Формировать навыки применения различных упражнений для развития силы воли, настойчивости, решительности и смелости	Знакомство с различными спортивными упражнениями	Спорт победа	Веселые старты	Знание упражнений			3	
4.	Где найти витамины зимой	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Понимание необходимости включения в рацион сырых овощей и фруктов, богатых витаминами и клетчаткой. Объяснение значения витаминов и минеральных веществ для здоровья людей. Дать представление о роли витаминов для здоровья человека, о важности и необходимости включения в рацион питания растительной	Витамины Авитаминоз Минеральные вещества Фрукты Овощи	Игра: «Отгадай название». Практическое задание: «Проращивание овса и репчатого лука». Конкурс сочинялок: «Вкусные истории».	Знание детей о значении витаминов и минеральных веществ, о том, как восполнить в организме их недостаток.		Сочинялки «Вкусные истории» хранятся в портфолио.	3	

5.	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	пищи. Знакомство детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Формирование представления о том, как происходит распознавание вкуса. Формирование умения распознавать вкусовые свойства продуктов.	Вкус Блюда Продукты	Практическая работа: «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина: «Что за чудо пирожки?». Игра: «Приготовь блюдо».	Осведомленность об основных группах продуктов питания и об их вкусовых свойствах.			4	
6.	Как утолить жажду	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Жажда Здоровье Напиток	Игра: «Посещение музея воды». Игра-демонстрация: «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра: «Праздник чая».	Представление о значении жидкости для организма человека, о видах напитков. Знание из каких ягод, фруктов и овощей можно сделать соки.	Тест по теме.		3	
7.	Что помогает быть сильным и	Сформировать представление о связи рациона питания и образа	Расширение представления о роли спорта для сохранения	Здоровье Спорт Питание	Игра: «Мой день». Игра: «Меню спортсмена». Спортивные	Представление о рационе питания во время занятий спортом.		В портфолио о хранится	3	

	ЛОВКИМ	жизни, высококалорийных продуктах питания.	и укрепления здоровья. Знакомство с рационом питания во время занятий спортом. Обучение учащихся оценивать характер своей ежедневной нагрузки и в зависимости от этого менять свой рацион.		конкурсы-соревнования.			«Меню спортсмена».		
8.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов и ягод, их значением для организма.	Расширение представления фруктов и овощей как об источнике витаминов. Рассказать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.	Овощи Фрукты Витамины Здоровье	Игра: «Овощи и фрукты». Импровизированная экскурсия в поликлинику. Праздник «Капустник». Праздник «Ягодник».	Представление о фруктах и овощах, как источниках витаминов, и ассортименте блюд из растительной пищи.			4	
9.	Каждому овощу – свое время	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Развитие представления о пользе овощей и фруктов. Формирование представления о сезонных	Фрукты Овощи Здоровье	Заседание в библиотеке «Обзор детской литературы об овощах и фруктах». Игра-соревнование: «Вершки и корешки».	Знания о полезных свойствах наиболее полезных овощей.		В портфолио хранятся загадки об овощах и фруктах.	3	

			фруктах и овощах.		Праздник «Каждому овощу – свое время». Загадки об овощах и фруктах.					
10.	Праздник здоровья	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Обобщение знаний о правильном питании. Расширение представлений о наиболее полезных продуктах и блюдах.	Питание Здоровье Блюдо	Конкурс: «Собираем урожай». Организационно-деятельная игра «Аукцион». Развлечение «Посиделки у самовара».	Знания детей об основных правилах правильного питания.		«Основные правила правильного питания» хранятся в портфолио.	4	

Третий, четвертый классы

Для работы со школьниками 9-11 лет

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Формы и методы проведения занятий	Результат	Виды контроля	Примечание	Кол-во часов	Дата
1.	Давайте познакомимся	Обобщение знаний об основах рационального питания; формирование представления о темах 3 класса.	Обобщить имеющиеся у школьников знания.	Здоровье, питание	Викторина: «Поле чудес». Конкурс поговорок, пословиц по теме.	Знать новых героев программы		В портфолио хранятся пословицы и поговорки по теме №7.	4	
2.	Из чего состоит наша пища	Формирование представления о необходимости разнообразного питания	Формирование представления об основных питательных веществах и их роли для организма	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества	Игра: «Объяснялки». Защита проектов в творческой форме «Полезное меню школьника 9-11 лет»	Знание об основных группах питательных веществ	Итоговое занятие «Меню».	.	3	
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Обогатить общие представления детей о здоровье, как ценности.	Формирование привычки делать зарядку по утрам	Здоровье, утренняя гимнастика	Игра « На зарядку становись!» Составление комплекса утренней зарядки.	Выполнение утренней гимнастики	Комплекс упражнений для утренней зарядки		4	
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	: Развитие у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни	Помощь детям в развитии привычек здорового образа жизни	Здоровье, спорт, физическая культура	«Веселые старты»	Создание условий для активной деятельности школьников	Фото отчет		3	
5.	Что нужно в разное время года	Познакомить детей с особенностями питания в	Познакомить детей с сезонными изменениями	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Занятие вместе с родителями	Знание детей о питании в разные времена года		Сочинялки «Зимой и летом» хранятся в	4	

		летний и зимний период	питания, расширить представления о традиционных кухнях народов нашей страны					портфолио.		
6.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Познакомить детей с зависимостью рациона питания от физической активности	Знакомство детей с зависимостью рациона питания от физической активности	Питание, спорт, рацион	Интегрированный урок (физическая культура + окружающий мир).	Осведомленность о рационах спортсменов разных видов спорта	Составление меню	Презентация «Спорт и здоровье»	3	
7.	Где и как готовят пищу	Формировать представление об основных правилах гигиены на кухне	Формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности на кухне	Кухня, бытовая техника, безопасность	Экскурсия в школьную столовую.	Знать правила личной гигиены на кухне	Тест по теме.	Проект «На кухне»	3	
8.	Как правильно накрыть стол	Формирование представлений детей о предметах сервировки стола	Расширение представления детей о правилах сервировки стола	Сервировка стола, приборы, столовая, кухонная посуда	Игра «Ко мне пришли гости»	Научиться сервировать правильно стол		Посиделки «У Марии Петровны».	3	
9.	Молоко и молочные продукты	Познакомить детей с разнообразием молочных продуктов, их значением для организма.	Расширение представления о значимости молочных продуктов для организма человека	Молоко, кисломолочные продукты	Проект «Волшебное молоко»	Представление о молоке и молочных продуктах	Реализация проекта	Праздник «Путешествие в молочную страну»	3	
10.	Что можно есть в походе	Познакомить детей с продуктами, которые можно есть в походе	Формирование представлений о продуктах, которые едят в походе	Продукты питания для похода Дикорастущие съедобные растения	КТД (коллективно-творческое дело)	Знать наименования продуктов, растений, ягод, которые можно есть в походе	Составление памятки, инструкции и		4	

4 класс

1.	Какую пищу можно найти в лесу	Познакомить детей с разнообразием лесной растительности.	Развитие представления о разнообразии дикорастущих съедобных растениях	Дикорастущие съедобные растения	Поход в природу.	Знания о полезных свойствах дикорастущих съедобных растениях	Составление гербария, Выпуск «Лесная газета»	В портфолио хранятся «Лесная газета	4	
2.	Блюда из зерна	Закрепить полученные знания о многообразии зерновых.	Расширение представлений о наиболее полезных продуктах и блюдах из зерна.	Зерно, злаки, хлебобулочные изделия	Конкурс: «Собираем урожай».	Знания детей о пользе продуктов из зерна	Составление картотеки пословиц о хлебе		3	
3.	Вода и другие полезные напитки	Познакомить детей с разнообразными напитками: водой и полезными напитками	Рассказать о свойствах воды и свойствах напитков, которые полезны для здоровья	Напиток Вода Полезные свойства	Презентация « Путешествие капельки» Конкурс « Рецепты наших бабушек»	Знания детей о пользе воды и напитках, полезных для здоровья	Сообщения « Полезные напитки» «Вода и ее свойства»	Книжка-раскладушка	3	
4.	Что и как можно приготовить из рыбы	Познакомить детей с ассортиментом блюд из рыбы	Расширение представлений о ассортименте блюд из рыбы	Рыба, рыбные блюда	Викторина «По рыбным местам»	Знания о пресноводных рыбах своего региона	Составление кроссворда		3	
5.	Дары моря	Формирование представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма	Формировать представление о дарах моря, о многообразии блюд из морепродуктов	морепродукты	Конкурс рисунков «Дары моря»	Знания о морепродуктах	Составление кроссворда		3	
6.	«Кулинарное» путешествие по России	Формирование представлений о кулинарных традициях своего края	Формирование представлений о кулинарных традициях своего края	Традиции, обычаи кулинарии	Конкурс бабушкиных рецептов.	Знания кулинарных традиций народов России	Презентация блюда своей семьи		4	

7.	Спортивное путешествие по России	Формирование представление о спортсменах – чемпионах, о питании для спортсменов	Обобщить и расширить знания детей о спортсменах - чемпионах	Продукты для физического развития	Проекты о спорте	Знания о чемпионах	Презентация «Мы ими гордимся»		4	
8.	Что можно приготовить , если выбор продуктов ограничен. «Мое недельное меню»	Формирование представлений о социальном статусе своей семьи	Формирование представлений о блюдах приготовленных из доступных продуктов	Кулинария, питание, здоровье	Конкурс «Картофельный стол»	Знания кулинарных блюд из доступных овощей	Презентация «Мое недельное меню»		3	
9.	Как правильно вести себя за столом	Формирование представлений об этикете за столом и сервировке стола	Формировать представления о праздничной сервировке стола	Этикет, сервировка	Чаепитие праздничное с правильной сервировкой стола	Знать , уметь применять правила этикета за столом	Проект «Формула правильного питания»		3	
10.	Олимпиада здоровья	Закрепить полученные знания о законах здорового питания и законах здорового образа жизни	Формировать привычку здорового образа жизни и здорового питания	Здоровье спорт правильное питание	Спортивный праздник « Спорт нам поможет, силы умножит» «Кулинарный поединок»	Знания о здоровом образе жизни и здоровом питании	Коллаж « Если хочешь быть здоров»		4	

VIII. Материально-техническое обеспечение.

- плакаты, буклеты для родителей, сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов), магнитная доска, ПК с принтером, ксерокс, аудиозаписи, веб-сайт prav-pit.ru
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь/ - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья: рабочая тетрадь - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.Формула правильного питания: рабочая тетрадь - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Предполагаемые результаты:

- возросшая заинтересованность детей и взрослых проблемой сохранения и укрепления здоровья
- рост уровня культуры в области питания
- приучение детей есть каши, молочные, рыбные, мясные продукты

возросшая заинтересованность детей в основах рационального питания