

Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Кудровская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МОБУ «Кудровская СОШ № 3»)

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МОБУ «Кудровская СОШ №3»
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МОБУ «Кудровская СОШ № 3»
от «29» августа 2024 года №267

Директор _____ Е.И. Майоров

СОГЛАСОВАНО
На Совете родителей
МОБУ «Кудровская СОШ №3»
Протокол №1
От «26» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C34C1DA5F651BD09CE20D27B98B83014
Владелец: Майоров Евгений Игоревич
Действителен: с 23.05.2024 до 16.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

для обучающихся
1-4 классов

г. Кудрово
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» является частью основной образовательной программы начального общего образования МОБУ «Кудровская СОШ № 3» и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. 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. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране и по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Целью программы 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. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

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 здорового питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков здорового питания;
- 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;

Программа **«Разговор о здоровье и правильном питании»** 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.

Используемые формы и методы реализации программы **«Разговор о здоровье и правильном питании»** носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Задания ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются: сюжетно-ролевые игры, экскурсии, практические работы, выполнение самостоятельных заданий, игры, конкурсы и викторины, мини-проекты, беседы, просмотр видеofilмов, совместная работа с родителями». В ходе изучения 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. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в **«Разговор о здоровье и правильном питании»** часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин, создании проектов.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа **«Разговор о здоровье и 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.

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 своей страны.

Важность преподавания курса внеурочной деятельности «**Разговор о здоровье и правильном питании**» 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 здоровье и правильном питании**» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю:

- 1 класс -34 часа,
- 2 класс – 34 часа,
- 3 класс – 34 часа,
- 4 класс – 34 часа в год.

Значимую часть составляют экскурсии и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей.

Содержание учебного предмета

1-й год обучения

1. Разнообразие питания (2ч.)

Питание и здоровье человека. Особенности питания в разных странах, регионах России, Оренбургской области.

Формы организации занятий: круглый стол, экскурсия в столовую.

Виды деятельности обучающихся: знакомятся с курсом, особенностями организации занятий; учатся принимать учебную задачу, отвечать на вопросы учителя, анализировать рисунки в рабочей тетради (с.4-7).

2. Семейные традиции питания (2 ч.)

Традиция питания, семейная традиция, блюдо. Понятие «традиция питания». Общие традиции питания семей Оренбургской области. Любимые блюда и продукты.

Формы организации занятий: круглый стол, исследовательская лаборатория.

Виды деятельности обучающихся: рассуждают, что значит «традиция питания», рассказывают, какие традиции питания есть в их семье; составляют общий список традиций питания в Оренбургской области, называя их отличительные признаки; анализируют собственные пищевые привычки (с. 6 в рабочей тетради); оформляют плакат «Любимые блюда нашего класса».

3. Самые полезные продукты (5ч.)

Продукты, блюда, здоровье. Учимся выбирать самые полезные продукты.

Формы организации занятий: этическая гостиная, исследовательская лаборатория, сюжетно-ролевая игра, виртуальная экскурсия в магазин.

Виды деятельности обучающихся: участвуют в беседе с учителем, учатся размышлять; высказывают свои предположения о свойствах полезных продуктов питания и аргументируют их; участвуют в сюжетно-ролевой игре «Мы идем в магазин» (виртуальная экскурсия); учатся выбирать самые полезные продукты (с.10-11 в рабочей тетради); учатся находить полезные продукты питания в своём рационе; выполняют задания в рабочей тетради (с.12-13); проводят опрос «Полезные продукты нашего класса»; проверяют свои знания и умения по теме «Самые полезные продукты» (тест №1).

4. Правила питания (6 ч.)

Питание, здоровье, правила гигиены. Диспут. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.

Формы организации занятий: Диспут. Исследование в малых группах. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Виды деятельности обучающихся: Читают диалог в рабочей тетради (с.14-15). Участвуют в обсуждении проблемы, поставленной в начале занятия. Выделяют основную информацию из прослушанного текста (Игра-обсуждение «Законы питания»), сравнивают требования к первому и второму завтраку, обеду, полднику и ужину (с.15-16 в рабочей тетради). Обсуждают реальные жизненные ситуации «Можно ли есть на улице?»; «Почему читать и смотреть телевизор во время еды нельзя?». Участвуют в игре «Чем не стоит делиться». Работают в рабочих тетрадях (с.18-19). Знакомятся с требованиями к кухонной посуде, материалами, из которых они изготовлены, с разнообразием и спецификой способов приготовления пищи. Участвуют в игре-инсценировке «Сизый Нос». Групповая работа: оформление плаката с правилами питания (на основе рисунков на с.16-17 в рабочей тетради). Обсуждение выполнения задания в рабочей тетради (в течение недели учащиеся заполняли таблицу «Правила правильного питания» на с.20-21)

5. Режим питания (3 ч.)

Здоровье, питание, правила питания. Круглый стол. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.

Формы организации занятий: Круглый стол. Сюжетно-ролевая игра, практическая работа, тест.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания. (с.22-24). Участвуют в диалоге с учителем. Ролевая игра «Время знаю, всюду поспеваю». Составляют собственный рациональный повседневный распорядок питания и пробуют его выполнять под наблюдением родителей. Участвуют в обсуждении важности подвижных игр для здоровья школьника (с.26-29). Проверяют свои знания и умения по теме «Режим питания» (тест №2).

6. Правильный завтрак (3 ч.)

Завтрак, режим, меню, каша, крупа. Круглый стол. Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.

Формы организации занятий: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.30-33). Участвуют в диалоге с учителем и выясняют разнообразие каш для завтрака, определяют свои вкусовые предпочтения в выборе каш и добавок к ним. Работая в парах, составляют меню для завтрака. Учатся отстаивать своё мнение при решении практической проблемы. Участвуют в дискуссии, учатся отстаивать и аргументировать собственную позицию. Участвуют в виртуальной экскурсии в музей каши и кашинских традиций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://onitam.ru/musey-kashi>

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.30-33). Участвуют в диалоге с учителем и выясняют разнообразие каш для завтрака, определяют свои вкусовые предпочтения в выборе каш и добавок к ним. Работая в парах, составляют меню для завтрака. Учатся отстаивать своё мнение при решении практической проблемы. Участвуют в дискуссии, учатся отстаивать и аргументировать собственную позицию. Участвуют в виртуальной экскурсии в музей каши и кашинских традиций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://onitam.ru/musey-kashi>

7. Роль хлеба в питании (8ч.)

Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Традиции Оренбургской области в приготовлении хлеба. Рацион питания, обед.

Формы организации занятий: Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.

Виды деятельности обучающихся: Виртуальная экскурсия в Санкт-Петербургский музей хлеба (<http://muzei-xleb.ru/>). Участвуют в обсуждении проблемы. Рисуют персонажей сказок. Знакомятся с национальными традициями разных народов в приготовлении хлеба (в том числе народов, живущих в Оренбурге); рассуждают о важности уважительного отношения к традициям разных народов. Практическая работа «Составление рецепта полезного хлеба» (по материалам электронного ресурса «Домашний ресторан – Режим доступа: <http://home-restaurant.ru/>). Участвуют в презентации созданных экспонатов выставки хлебных изделий (с помощью родителей). Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.34-37). Участвуют в диалоге с учителем. Работа в группах: рисуют блюда меню обеда (с.38-39 в рабочей тетради). Представляют классу, аргументируют выбор блюд. Проверяют свои знания и умения по теме «Роль хлеба в питании» (тест №3).

8. Проектная деятельность по теме «Плох обед, если хлеба нет» (3ч.)

Обед, блюда, здоровье. Проект. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Формы организации занятий: Проект. Выполнение и защита проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

Виды деятельности обучающихся: Выбирают проблему проекта, планируют свою деятельность, выполняют проект и защищают выполненный продукт.

9. Все за стол! (2 ч.)

Продукты, блюда, здоровье. Конференция. Подведение итогов работы: польза и вкус, как совместить?

Формы организации занятий: Конференция. Творческий отчет вместе с родителями.

Виды деятельности обучающихся: Анализируют собственные наблюдения за приготовлением полезных блюд растениями, их вкусом; учатся добывать информацию по рисунку-схеме. Учащиеся совместно с родителями продумывают и готовят полезное блюдо. участвуют в празднике с дегустацией полезных блюд

2-й год обучения

1. Полдник. Время есть булочки (6 ч.)

Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Повторение правил питания. Знакомство с вариантами меню полдника. Значение молока и молочных продуктов.

Формы организации занятий: Круглый стол. Ролевые игры. Игра, викторины Работа в тетрадах, составление меню полдника.

Виды деятельности обучающихся: Участвуют в диалоге с учителем. Объясняют значение пословиц и поговорок о еде. Участвуют в дискуссии, учатся отстаивать и аргументировать собственную позицию; играх, викторинах по теме правильного питания. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.40-41). Выполняют задание «Подбери рифму» (учитель читает вслух стихотворение Д. Хармса «Очень-очень вкусный пирог», без окончания строк, дети должны закончить строчку». В группах изготавливают книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Участвуют в игре- демонстрации «Это удивительное молоко». Участвуют в конкурсе-викторине «Знатоки молока» (победитель или команда победителей, вспомнившие и назвавшие больше молочных продуктов, получают звание «Знатоки молока». Работая в группах, оформляют плакат «Молоко и молочные продукты». Проверяют свои знания и умения по теме «Молоко» (тест№1)

2. Ужин – обязательный компонент ежедневного питания (4 ч.)

Ужин, меню. Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания.

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Работа в тетрадах, составление меню ужина. Конкурс-викторина.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.42-43). Знакомятся с традициями разных народов в приготовлении ужина (в том числе народов, живущих в Оренбурге); рассуждают о важности уважительного отношения к традициям разных народов. Участвуют в игре- демонстрации «Как приготовить бутерброды». Работая в парах, составляют меню для

ужина. Учатся отстаивать своё мнение при решении практической проблемы. Проверяют свои знания и умения по теме «Ужин» (тест№2).

3. Вкус продуктов (4 ч.)

Вкус, блюда, продукты, традиционная кухня. Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Вкусовые особенности кухни разных народов (в том числе народов, проживающих в Оренбургской области).

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.46-47). Выполняют практическую работу в рабочей тетради на с.48. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.49). Участвуют в игре «Приготовь блюдо» (задание: приготовьте традиционные русские блюда, выбирая картинки продуктов, необходимых для этого).

4. Значение жидкости для организма человека (4 ч.)

Жажда, здоровье, напитки. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация. Виртуальная экскурсия.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.50-52). Участвуют в игре-демонстрации «Мы не дружим с Сухомяткой». Выполняют предложенные задания в рабочей тетради (с.53). Участвуют в игре-демонстрации «Из чего готовят соки». Участвуют в виртуальной экскурсии «Национальная водная компания «Живая вода» (г.Оренбург)[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://aqua-life.ru/o_kompanii/ekskursii/virtualnaya_ekskursiya/. Проверяют свои знания и умения по теме «Напитки» (тест№3). Учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием (в том числе с традициями чаепития у народов Оренбургской области)

5. Связь рациона питания и образа жизни (3 ч.)

Здоровье, спорт, питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.

Формы организации занятий: Диспут. Мастерская Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.54-57). Участвуют в игре «Меню спортсмена» (помогают Сказочному персонажу-спортсмену правильно питаться. Для этого, работая в группах собирают корзинку с полезными для спортсмена продуктами). Участвуют в игре

«Мой день» (оценивают нагрузку гномика Почемучки в течение дня и заполняют таблицу). Вместе с учителем обсуждают, в каком случае гномик нуждается в дополнительном количестве питательных веществ, а когда увеличивать рацион не стоит. Заполняют такую же таблицу, оценив собственный день.

6. Значение витаминов и минеральных веществ (7 ч.)

Овощи, фрукты, витамины, здоровье. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека Беседа «Где найти витамины в разные времена года».

Формы организации занятий: Круглый стол. Соревнования. Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенное задание 2 (с.58-60). Выполняют предложенное задание 1 в рабочей тетради (с.60) и в группе выполняют практическую работу «Изготовление витаминного салата». Проверяют свои знания и умения по теме «Фрукты» (тест №4). Выполняют предложенное задание 3 в рабочей тетради (с.61). Работая в группах оформляют плакат «Витаминная страна». Участвуют в игр-эстафете «Собираем урожай». Работая в группах инсценируют песню «Овощи» (на слова Юлиана Тувима в переводе С. Михалкова, музыка Э.Силиня). Выполняют предложенное задание 4 в рабочей тетради (с.62). Участвуют в конкурсе «Овощной ресторан» (участники конкурса определяют название овоща, пробуя его с завязанными глазами). Проверяют свои знания и умения по теме «Овощи» (тест №5). Выполняют предложенное задание 5 в рабочей тетради (с.61). Инсценируют русскую народную сказку «Вершки и корешки». Принимают (в сотрудничестве с другими учениками) и решают поставленные задачи разными способами: читают тексты, выбирая нужную информацию, анализируют иллюстрации и распределяют продукты питания в разные группы; учатся работать со схемами, анализируют информацию, которая в них представлена; формулируют выводы, подводят итоги. В группах изготавливают книжки «Витаминная азбука».

7. Проектная деятельность по теме «Реклама овощей» (3 ч)

Овощи, витамины, здоровье. Проект. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Формы организации занятий: Проект. Выполнение и защита проектов по теме «Реклама овощей»

Виды деятельности обучающихся: Выбирают проблему проекта, планируют свою деятельность, выполняют проект и защищают выполненный продукт. Каждая проектная группа рекламирует 3-4 овоща (по количеству участников команды), рассказывая о полезных свойствах каждого овоща и тех блюдах, которые можно из него приготовить.

8. Праздник здоровья (3ч.)

Питание, здоровье, блюда Семейное творческое содружество детей и взрослых «Самый полезный продукт».

Формы организации занятий: Конференция. Праздник-дегустация. Отчет о проделанной работе.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.64-67). Учащиеся совместно с родителями продумывают и готовят полезное блюдо; участвуют в празднике с дегустацией полезных блюд. Проверяют свои знания и умения по курсу «Разговор о здоровом питании» (выполняют задания в рабочей тетради на с.68-71). Проверяют свои знания и умения по курсу (тест.№6).

3-й год обучения

1. Давайте знакомиться (3ч.)

Здоровье, питание. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания

Формы организации занятий: Круглый стол. Соревнования. Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья». Командная игра. Практическая работа. Работа в рабочей тетради

Виды деятельности обучающихся: Обобщают уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»; получают представление о темах нового курса, знакомятся с героями программы. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.2-6). Выполняют практическую работу (с.6) и вносят результаты измерений в таблицу «Двигательная подготовленность» на с. 70. Участвуют в командной игре «Аукцион». Определяют свой уровень сформированности знаний и поведенческих навыков, связанных с правильным питанием (выполняют задания в рабочей тетради на с. 7-9). Определяют правильность выполнения заданий друг у друга; обсуждают полученные результаты, сравнивают свои результаты с результатами своих товарищей.

2. Состав продуктов питания (2ч.)

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион. Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра. Работа в рабочей тетради.

Виды деятельности обучающихся: Расширяют представление о различных группах продуктов с точки зрения их полезности для здоровья; осознают на чем основано такое деление (самые полезные продукты содержат все питательные вещества). Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.10-13). Участвуют в игре «Меню сказочных героев» (вспоминают любимых героев сказок, блюда, которые они предпочитали, и определяют какие питательные вещества входят в состав этих блюд); вместе с педагогом обсуждают чем опасен рацион питания Карлсона (предпочитающего сладости), Вовки из Тридесятого царства и т. д., и составляют для этих героев меню. Выполняют задания в рабочей тетради на с.14.

3. Утренняя зарядка (2ч.)

Здоровье, спорт, рацион. Беседа «Для чего нужна зарядка» Упражнения для утренней зарядки

Формы организации занятий: Круглый стол. Групповая работа. Работа в рабочей тетради.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.15-17). Работая в группах предлагают свои упражнения для комплекса утренней зарядки

4. Закаливание (2ч.)

Здоровье, закаливание. Беседа «Для чего нужно закаливание» Виды и правила закаливания.

Формы организации занятий: Диспут. Групповая работа. Работа в рабочей тетради.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.18-20). Рассуждают, для чего люди закаляются, почему важно уметь правильно закаливаться; оценивают свои возможности в закаливании, обсуждают, какого человека можно назвать закалённым. Работая в группах придумывают и рисуют плакат о пользе закаливания.

5. Питание людей, занимающихся спортом (4ч.)

Здоровье, питание, спорт, рацион. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.

Формы организации занятий: Круглый стол. Соревнования. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». Работа в рабочей тетради

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.21-23). Вспоминают сказки и былины, в которых рассказывается о героях и богатырях; рассуждают какие блюда важно им съесть перед сражением (с.23). Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.24). Работая в группах предлагают меню для спортсмена. Участвуют в спортивном семейном празднике, где помимо спортивных заданий команды должны отвечать на вопросы викторины, связанные с правильным питанием. После окончания соревнований все приглашаются за «Спортивный стол».

6. Приготовление пищи (5ч.)

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника. Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены. Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы

Формы организации занятий: Круглый стол. Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Работа в рабочей тетради

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.25-27). В ходе экскурсии в столовую приходят к выводу, что кухня — особое помещение в квартире (учреждении), где должны обязательно соблюдаться определенные правила в расстановке мебели, расположении инструментов и оборудования, гигиенические правила, поскольку от этого во многом зависит как качество приготовляемой пищи, так и здоровье человека. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.27-28). Участвуют в конкурсе «Сказка, сказка, сказка» (вспоминают в каких русских сказках кухонная посуда и утварь помогала героям; работая в группах рисуют персонажей сказок). Участвуют в обсуждении вопросов сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи. В ходе виртуальной экскурсии знакомятся с Коллекцией Музея Императорского фарфорового завода (Шедевры Государственного Эрмитажа). Участвуют в игре «Накрываем стол». Проверяют свои знания и умения по теме «Приготовление пищи» (тест№1).

7. Зерновые продукты питания (4 ч.)

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.

Формы организации занятий: Круглый стол. Ролевые игры. Конкурс. Экскурсия. Работа в рабочей тетради

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.29-30). Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.31).

Обсуждают традиционные народные блюда, приготовляемые из зерна, традиции, связанные с их использованием (в том числе традиции Оренбургской области). Конкурс «Венок из пословиц»

Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.32).

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Проверяют свои знания и умения по теме «Зерновые продукты» (тест№2).

Экскурсия на хлеб комбинат

8. Значение молока и молочных продуктов (4ч.)

Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.

Формы организации занятий: Круглый стол. Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. Экскурсия. Работа в рабочей тетради.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.33-35). Выполняют предложенные в рабочей тетради задания 2-4 (с.36). Участвуют в игре-исследовании «Это удивительное молоко».

Выполняют предложенное в рабочей тетради задание 5 (с.37). Работая в группах составляют недельное молочное меню и презентуют его классу (выбирается самое вкусное и полезное меню, при этом оценивается разнообразие указанных продуктов и соответствие потребностям организма). Проверяют свои знания и умения по теме «Молочное меню» (тест №3). Экскурсия на молокозавод.

9. Готовимся к походу (3ч.)

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Беседа «Как нужно вест и себя в походе». Выбор продуктов. Что можно есть в лесу.

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Работа в рабочей тетради. Групповая работа. Игра.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.38-40). Участвуют в игре «Походная математика». Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.40-41). Обсуждают, какие орехи можно собирать в лесах Оренбуржья. Проверяют свои знания и умения по теме «Орехи» (тест №4). Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.42-43). Обсуждают, какие ягоды можно собирать в лесах Оренбуржья.

10. Проектная деятельность по теме «Мы идём в поход» (3 ч)

Здоровье, поход. Проект. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Формы организации занятий: Групповая. Проект. Выполнение и защита проектов по теме «Мы идём в поход».

Виды деятельности обучающихся: Выбирают проблему проекта, планируют свою деятельность, выполняют проект и защищают выполненный продукт.

11. Все в поход (2ч.)

Питание, здоровье, блюда. Конференция. Семейное творческое содружество детей и взрослых «Самый полезный продукт».

Формы организации занятий: Групповая. Праздник-дегустация. Отчет о проделанной работе.

Виды деятельности обучающихся: Учащиеся совместно с родителями продумывают, какие продукты необходимо взять в поход; участвуют в совместном походе.

4-й год обучения

1. Вода (5ч.)

Здоровье, традиционные напитки. Повторение правил питания. Столовая и лечебная вода: правила применения. Рецептов напитков Оренбуржья (квас, кумыс, компот, морс, травяной чай). Рецепты киселя.

Формы организации занятий: Круглый стол. Ролевые игры Работа в рабочих тетрадах. Практическая работа. Отгадывание кроссворда.

Виды деятельности обучающихся: Участвуют в диалоге с учителем. Объясняют значение пословиц и поговорок о еде. Анализируют своё пищевое поведение на каникулах, рассказывают о необычных блюдах, которые они пробовали во время летних путешествий обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.44-45). Работая в группах выполняют практическую работу «Столовая и лечебная вода» (изучают этикетки, выявляют различия, делают выводы об употреблении). Участвуют в обсуждении рецептов напитков Оренбуржья (квас, кумыс, компот, морс, травяной чай); выявляют достоинства каждого напитка. Выполняют предложенные в рабочей тетради задания 1-3 (с.46). Участвуют в обсуждении пословиц и поговорок про кисель. Работая в группах, обсуждают разные варианты рецептов приготовления киселя; выбирают и представляют классу наиболее полезный рецепт. Выполняют предложенные в рабочей тетради задание 4 (с.47). Проверяют свои знания и умения по теме «Вода» (тест№1).

2.Рыба (4ч.)

Рыба, рыбные блюда, этикет. Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Значение этикета; особенности правильного поведения за рыбным столом

Формы организации занятий: Мини-лекция. Соревнования. Работа в рабочих тетрадах Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков « В подводном царстве».

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания конкурса знатоков рыбных блюд (с.48-50). Пытаются дать аргументированные ответы, на вопросы, поставленные в текстах. Рассуждают о важности рыбы в питании. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради (с.50-51). Участвуют в конкурсе «Рыбное меню». Рассуждают о значении этикета за столом; обсуждают особенности правильного поведения за рыбным столом. Выполняют предложенные в рабочей тетради задания 1-3(с.51). Участвуют в конкурсе рисунков «В подводном царстве». Проверяют свои знания и умения по теме «Рыба» (тест№2).

3.Морепродукты (4ч.)

Морепродукты, кулинария. Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.

Формы организации занятий: Мини-лекция. Исследование в малых группах. Работа в тетрадах. Викторина «В гостях у Нептуна». Оформление плаката «Обитатели моря» (групповая работа). Виртуальная экскурсия

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.52-53). Викторина «В гостях у Нептуна». Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания

(с.53-54). Рассматривают иллюстрации, составляют образ морских обитателей, характерных для разных морей. Преобразуют собранную словесную информацию в другие формы (табличную, схематическую, модельную, предметную и графическую): в группах оформляют плакат «Обитатели моря». Выполняют предложенные в рабочей тетради задание 1 (с.54). Читают учебные тексты (смотрят видеofilмы), рассматривают иллюстрации, объясняют, чем полезны морепродукты, какие питательные вещества содержат. Выполняют предложенные в рабочей тетради задание 2 (с.55). В процессе виртуальной экскурсии в интернет-магазин морепродуктов «Рыболов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ribov.ru/> , обсуждают правила выбора и хранения морепродуктов.

4. Традиции питания в России (7ч.)

Кулинария, кулинарные традиции и обычаи. Знакомство с традициями питания регионов. Традиционные блюда

Формы организации занятий: Круглый стол. Соревнования. Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут».

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.56-57) – анализируют информацию о блюдах, которые там готовят, и записывают их названия в пустые рамки. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.57-58) – анализируют информацию о блюдах, которые там готовят, и записывают их названия в пустые рамки. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.58-59) – анализируют информацию о блюдах, которые там готовят, и записывают их названия в пустые рамки. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.59-60) – анализируют информацию о блюдах, которые там готовят, и записывают их названия в пустые рамки. Проверяют свои знания и умения по теме «Традиции питания в России» (тест№3).

5. Спортивные традиции (5ч.)

Виды спорта, спортивные традиции и обычаи, спортивный инвентарь. Виды спорта, популярные в России. Национальные виды спорта. История спортивных снарядов

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Работа в рабочих тетрадях. Спортивный праздник «Спортивные истории».

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.62-63). Рассуждают о том, почему именно этот вид спорта популярен в данном месте. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.63-64). Обсуждают, какие виды спорта наиболее популярны, называют их существенные признаки и приводят примеры. Обсуждают какие виды спорта популярны в школе и классе, вспоминают, какие спортивные секции и кружки есть в школе. Участвуют в спортивном празднике, обсуждают историю возникновения спортивных снарядов. Проверяют свои знания и умения по теме «Спортивные традиции» (тест№4).

6. Олимпиада здоровья (4ч.)

Кулинария, питание, здоровье, блюда. Обсуждение проблемы «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен». Повторение наиболее важных правил здорового питания

Формы организации занятий: Диспут. Исследование в малых группах. Работа в рабочих тетрадях. Конкурсы. Сюжетно – ролевые игры.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.65-66). Обсуждают, какие знания им пригодятся, чтобы выполнить задания эстафеты. Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.67). Учатся анализировать собственные предпочтения в спорте, доказывать и аргументировать свою позицию. Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.68). Проверяют свои знания и умения по теме «Олимпиада здоровья» (тест.№5).

7. Проектная деятельность по теме «Правила поведения за столом» (3 ч)

Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Формы организации занятий: Проект. Выполнение и защита проектов по теме «Правила поведения за столом».

Виды деятельности обучающихся: Выбирают проблему проекта, планируют свою деятельность, выполняют проект и защищают выполненный продукт.

9. За праздничным столом (2ч.)

Семейное творческое содружество детей и взрослых «Самый полезный продукт».

Формы организации занятий: Конференция. Праздник-дегустация.

Виды деятельности обучающихся: Учащиеся совместно с родителями продумывают и готовят полезное блюдо. участвуют в празднике с дегустацией полезных блюд и викториной по столовому этикету. Отчет о проделанной работе.

Планируемые предметные результаты:

1 класс

Выпускник научится:

определять особенности влияния питания на здоровье человека;

описывать собственные традиции питания, семейные традиции и любимые блюда;

обосновывать выбор самых полезных продуктов питания;

соблюдать правила гигиены питания;

описывать рациональный режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин);

участвовать в проектной деятельности (определять тему и цель проекта, разрабатывать и реализовывать план проекта и др.).

2 класс

Выпускник научится:

характеризовать особенности понятия «традиционная кухня»;

составлять меню рационального режима питания (завтрак, обед, полдник, ужин);

обосновывать выбор любимых блюд с позиции вкуса;

понимать важность соблюдения режима потребления жидкости;

объяснять влияние на здоровье спорта и питания;

характеризовать пользу овощей и фруктов;

понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

участвовать в проектной деятельности (определять тему и цель проекта, разрабатывать и реализовывать план проекта и др.).

3 класс

Выпускник научится:

характеризовать особенности белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ;

объяснять для чего нужна зарядка и закаливание;

составлять рацион собственного питания;

объяснять важность соблюдения техники безопасности на кухне и при использовании бытовой техники;

понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

участвовать в проектной деятельности (определять тему и цель проекта, разрабатывать и реализовывать план проекта и др.)..

4 класс

Выпускник научится:

объяснять питательную ценность рыбы и рыбных блюд, морепродуктов;

характеризовать традиция питания регионов, составлять меню из традиционных блюд Оренбуржья;

рассказывать об основных видах спорта, популярных в России и Оренбуржье;

понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

участвовать в проектной деятельности (определять тему и цель проекта, разрабатывать и реализовывать план проекта и др.).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников в курсе «Разговор о правильном питании» распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями.

Например, в беседе о здоровом образе жизни ребёнок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог культивирует здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Это достигается в процессе сотрудничества при выполнении групповых проектных и творческих заданий.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, за пределами дружественной среды школы, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Это возможно при проведении итоговых мероприятий в конце каждого учебного года (походы на природу, в места общественного питания, музеи).

Таким образом, курс «Разговор о правильном питании» направлен на достижение трёх уровней результатов внеурочной деятельности школьников:

1-й уровень – школьник знает и понимает здоровый образ жизни и правильное питание (диагностируется помощью тестовых итоговых заданий);

2-й уровень - школьник ценит здоровый образ жизни и правильное питание (диагностируется на основе наблюдений за познавательной активностью обучающегося на занятии, экскурсии, итоговых отчетных мероприятий, а также на основе выполнения заданий на оценку ценностных ориентаций – задания, отмеченные в тестах *);

3-й уровень - школьник самостоятельно действует в общественной жизни и применяет навыки здорового образа жизни (диагностируется на основе наблюдений за учащимися в ходе выполнения и защиты проектов, на экскурсиях, публичных мероприятиях).

Содержание учебного предмета

1-й год обучения

1. Разнообразие питания (2ч.)

Питание и здоровье человека. Особенности питания в разных странах, регионах России, Оренбургской области.

Формы организации занятий: круглый стол, экскурсия в столовую.

Виды деятельности обучающихся: знакомятся с курсом, особенностями организации занятий; учатся принимать учебную задачу, отвечать на вопросы учителя, анализировать рисунки в рабочей тетради (с.4-7).

2. Семейные традиции питания (2 ч.)

Традиция питания, семейная традиция, блюдо. Понятие «традиция питания». Общие традиции питания семей Оренбургской области. Любимые блюда и продукты.

Формы организации занятий: круглый стол, исследовательская лаборатория.

Виды деятельности обучающихся: рассуждают, что значит «традиция питания», рассказывают, какие традиции питания есть в их семье; составляют общий список традиций питания в Оренбургской области, называя их отличительные признаки; анализируют собственные пищевые привычки (с. 6 в рабочей тетради); оформляют плакат «Любимые блюда нашего класса».

3. Самые полезные продукты (5ч.)

Продукты, блюда, здоровье. Учимся выбирать самые полезные продукты.

Формы организации занятий: этическая гостиная, исследовательская лаборатория, сюжетно-ролевая игра, виртуальная экскурсия в магазин.

Виды деятельности обучающихся: участвуют в беседе с учителем, учатся размышлять; высказывают свои предположения о свойствах полезных продуктов питания и аргументируют их; участвуют в сюжетно-ролевой игре «Мы идем в магазин» (виртуальная экскурсия); учатся выбирать самые полезные продукты (с.10-11 в рабочей тетради); учатся находить полезные продукты питания в своём рационе; выполняют задания в рабочей тетради (с.12-13); проводят опрос «Полезные продукты нашего класса»; проверяют свои знания и умения по теме «Самые полезные продукты» (тест №1).

4. Правила питания (6 ч.)

Питание, здоровье, правила гигиены. Диспут. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.

Формы организации занятий: Диспут. Исследование в малых группах. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Виды деятельности обучающихся: Читают диалог в рабочей тетради (с.14-15). Участвуют в обсуждении проблемы, поставленной в начале занятия. Выделяют основную информацию из прослушанного текста (Игра-обсуждение «Законы питания»), сравнивают требования к первому и

второму завтраку, обеду, полднику и ужину (с.15-16 в рабочей тетради). Обсуждают реальные жизненные ситуации «Можно ли есть на улице?»; «Почему читать и смотреть телевизор во время еды нельзя?». Участвуют в игре «Чем не стоит делиться». Работают в рабочих тетрадях (с.18-19). Знакомятся с требованиями к кухонной посуде, материалами, из которых они изготовлены, с разнообразием и спецификой способов приготовления пищи. Участвуют в игре-инсценировке «Сизый Нос». Групповая работа: оформление плаката с правилами питания (на основе рисунков на с.16-17 в рабочей тетради). Обсуждение выполнения задания в рабочей тетради (в течение недели учащиеся заполняли таблицу «Правила правильного питания» на с.20-21)

5. Режим питания (3 ч.).

Здоровье, питание, правила питания. Круглый стол. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.

Формы организации занятий: Круглый стол. Сюжетно-ролевая игра, практическая работа, тест.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания. (с.22-24). Участвуют в диалоге с учителем. Ролевая игра «Время знаю, всюду поспеваю». Составляют собственный рациональный повседневный распорядок питания и пробуют его выполнять под наблюдением родителей. Участвуют в обсуждении важности подвижных игр для здоровья школьника (с.26-29). Проверяют свои знания и умения по теме «Режим питания» (тест №2).

6. Правильный завтрак (3 ч.)

Завтрак, режим, меню, каша, крупа. Круглый стол. Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.

Формы организации занятий: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.30-33). Участвуют в диалоге с учителем и выясняют разнообразие каш для завтрака, определяют свои вкусовые предпочтения в выборе каш и добавок к ним. Работая в парах, составляют меню для завтрака. Учатся отстаивать своё мнение при решении практической проблемы. Участвуют в дискуссии, учатся отстаивать и аргументировать собственную позицию. Участвуют в виртуальной экскурсии в музей каши и кашинских традиций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://onitam.ru/musey-kashi>

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.30-33). Участвуют в диалоге с учителем и выясняют разнообразие каш для завтрака, определяют свои вкусовые предпочтения в выборе каш и добавок к ним. Работая в парах, составляют меню для завтрака. Учатся отстаивать своё мнение при решении практической проблемы. Участвуют в дискуссии, учатся отстаивать и аргументировать собственную позицию. Участвуют в виртуальной экскурсии в музей каши и кашинских традиций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://onitam.ru/musey-kashi>

7. Роль хлеба в питании (8ч.)

Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Традиции Оренбургской области в приготовлении хлеба. Рацион питания, обед.

Формы организации занятий: Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.

Виды деятельности обучающихся: Виртуальная экскурсия в Санкт-Петербургский музей хлеба (<http://muzei-xleb.ru/>). Участвуют в обсуждении проблемы. Рисуют персонажей сказок. Знакомятся с национальными традициями разных народов в приготовлении хлеба (в том числе народов, живущих в Оренбурге); рассуждают о важности уважительного отношения к традициям разных народов. Практическая работа «Составление рецепта полезного хлеба» (по материалам электронного ресурса «Домашний ресторан – Режим доступа: <http://home-restaurant.ru/>). Участвуют в презентации созданных экспонатов выставки хлебных изделий (с помощью родителей). Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.34-37). Участвуют в диалоге с учителем. Работа в группах: рисуют блюда меню обеда (с.38-39 в рабочей тетради). Представляют классу, аргументируют выбор блюд. Проверяют свои знания и умения по теме «Роль хлеба в питании» (тест№3).

8. Проектная деятельность по теме «Плох обед, если хлеба нет» (3ч.)

Обед, блюда, здоровье. Проект. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Формы организации занятий: Проект. Выполнение и защита проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

Виды деятельности обучающихся: Выбирают проблему проекта, планируют свою деятельность, выполняют проект и защищают выполненный продукт.

9. Все за стол! (2 ч.)

Продукты, блюда, здоровье. Конференция. Подведение итогов работы: польза и вкус, как совместить?

Формы организации занятий: Конференция. Творческий отчет вместе с родителями.

Виды деятельности обучающихся: Анализируют собственные наблюдения за приготовлением полезных блюд растениями, их вкусом; учатся добывать информацию по рисунку-схеме. Учащиеся совместно с родителями продумывают и готовят полезное блюдо. участвуют в празднике с дегустацией полезных блюд

2-й год обучения

1. Полдник. Время есть булочки (6 ч.)

Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Повторение правил питания. Знакомство с вариантами меню полдника. Значение молока и молочных продуктов.

Формы организации занятий: Круглый стол. Ролевые игры. Игра, викторины Работа в тетрадях, составление меню полдника.

Виды деятельности обучающихся: Участвуют в диалоге с учителем. Объясняют значение пословиц и поговорок о еде. Участвуют в дискуссии, учатся отстаивать и аргументировать собственную позицию; играх, викторинах по теме правильного питания. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.40-41). Выполняют задание «Подбери рифму» (учитель читает вслух стихотворение Д. Хармса «Очень-очень вкусный пирог», без окончания строк, дети должны закончить строчку». В группах изготавливают книжки-самоделки

«Кладовая народной мудрости». Участвуют в игре- демонстрации «Это удивительное молоко». Участвуют в конкурсе-викторине «Знатоки молока» (победитель или команда победителей, вспомнившие и назвавшие больше молочных продуктов, получают звание «Знатоки молока». Работая в группах, оформляют плакат «Молоко и молочные продукты». Проверяют свои знания и умения по теме «Молоко» (тест№1)

2. Ужин – обязательный компонент ежедневного питания (4 ч.)

Ужин, меню. Беседа «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания.

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Работа в тетрадях, составление меню ужина. Конкурс-викторина.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.42-43). Знакомятся с традициями разных народов в приготовлении ужина (в том числе народов, живущих в Оренбурге); рассуждают о важности уважительного отношения к традициям разных народов. Участвуют в игре-демонстрации «Как приготовить бутерброды». Работая в парах, составляют меню для ужина. Учатся отстаивать своё мнение при решении практической проблемы. Проверяют свои знания и умения по теме «Ужин» (тест№2).

3. Вкус продуктов (4 ч.)

Вкус, блюда, продукты, традиционная кухня. Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Вкусовые особенности кухни разных народов (в том числе народов, проживающих в Оренбургской области).

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.46-47). Выполняют практическую работу в рабочей тетради на с.48. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.49). Участвуют в игре «Приготовь блюдо» (задание: приготовьте традиционные русские блюда, выбирая картинки продуктов, необходимых для этого).

4. Значение жидкости для организма человека (4 ч.)

Жажда, здоровье, напитки. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация. Виртуальная экскурсия.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.50-52). Участвуют в игре-демонстрации «Мы не дружим с Сухомяткой». Выполняют предложенные задания в рабочей тетради (с.53). Участвуют в игре-демонстрации «Из чего готовят соки». Участвуют в виртуальной экскурсии «Национальная водная компания «Живая вода» (г.Оренбург)[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://aqua-life.ru/o_kompanii/ekskursii/virtualnaya_ekskursiya/. Проверяют свои знания и умения по теме «Напитки» (тест№3). Учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием (в том числе с традициями чаепития у народов Оренбургской области)

5. Связь рациона питания и образа жизни (3 ч.)

Здоровье, спорт, питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.

Формы организации занятий: Диспут. Мастерская Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.54-57). Участвуют в игре «Меню спортсмена» (помогают Сказочному персонажу-спортсмену правильно питаться. Для этого, работая в группах собирают корзинку с полезными для спортсмена продуктами). Участвуют в игре «Мой день» (оценивают нагрузку гномика Почемучки в течение дня и заполняют таблицу). Вместе с учителем обсуждают, в каком случае гномик нуждается в дополнительном количестве питательных веществ, а когда увеличивать рацион не стоит. Заполняют такую же таблицу, оценив собственный день.

6.Значение витаминов и минеральных веществ (7 ч.)

Овощи, фрукты, витамины, здоровье. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека Беседа «Где найти витамины в разные времена года».

Формы организации занятий: Круглый стол. Соревнования. Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенное задание 2 (с.58-60). Выполняют предложенное задание 1 в рабочей тетради (с.60) и в группе выполняют практическую работу «Изготовление витаминного салата». Проверяют свои знания и умения по теме «Фрукты» (тест№4). Выполняют предложенное задание 3 в рабочей тетради (с.61). Работая в группах оформляют плакат «Витаминная страна». Участвуют в игре-эстафете «Собираем урожай». Работая в группах инсценируют песню «Овощи» (на слова Юлиана Тувима в переводе С. Михалкова, музыка Э.Силиня). Выполняют предложенное задание 4 в рабочей тетради (с.62). Участвуют в конкурсе «Овощной ресторан» (участники конкурса определяют название овоща, пробуя его с завязанными глазами). Проверяют свои знания и умения по теме «Овощи» (тест№5). Выполняют предложенное задание 5 в рабочей тетради (с.61). Инсценируют русскую народную сказку «Вершки и корешки». Принимают (в сотрудничестве с другими учениками) и решают поставленные задачи разными способами: читают тексты, выбирая нужную информацию, анализируют иллюстрации и распределяют продукты питания в разные группы; учатся работать со схемами, анализируют информацию, которая в них представлена; формулируют выводы, подводят итоги. В группах изготавливают книжки «Витаминная азбука».

7. Проектная деятельность по теме «Реклама овощей» (3 ч)

Овощи, витамины, здоровье. Проект. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Формы организации занятий: Проект. Выполнение и защита проектов по теме «Реклама овощей»

Виды деятельности обучающихся: Выбирают проблему проекта, планируют свою деятельность, выполняют проект и защищают выполненный продукт. Каждая проектная группа рекламирует 3-4

овоща (по количеству участников команды), рассказывая о полезных свойствах каждого овоща и тех блюдах, которые можно из него приготовить.

8. Праздник здоровья (3ч.)

Питание, здоровье, блюда Семейное творческое содружество детей и взрослых «Самый полезный продукт».

Формы организации занятий: Конференция. Праздник-дегустация. Отчет о проделанной работе.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.64-67). Учащиеся совместно с родителями продумывают и готовят полезное блюдо; участвуют в празднике с дегустацией полезных блюд. Проверяют свои знания и умения по курсу «Разговор о здоровом питании» (выполняют задания в рабочей тетради на с.68-71). Проверяют свои знания и умения по курсу (тест№6).

3-й год обучения

1. Давайте знакомиться (3ч.)

Здоровье, питание. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания

Формы организации занятий: Круглый стол. Соревнования. Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья». Командная игра. Практическая работа. Работа в рабочей тетради

Виды деятельности обучающихся: Обобщают уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»; получают представление о темах нового курса, знакомятся с героями программы. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.2-6). Выполняют практическую работу (с.6) и вносят результаты измерений в таблицу «Двигательная подготовленность» на с. 70. Участвуют в командной игре «Аукцион». Определяют свой уровень сформированности знаний и поведенческих навыков, связанных с правильным питанием (выполняют задания в рабочей тетради на с. 7-9). Определяют правильность выполнения заданий друг у друга; обсуждают полученные результаты, сравнивают свои результаты с результатами своих товарищей.

2. Состав продуктов питания (2ч.)

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион. Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра. Работа в рабочей тетради.

Виды деятельности обучающихся: Расширяют представление о различных группах продуктов с точки зрения их полезности для здоровья; осознают на чем основано такое деление (самые полезные продукты содержат все питательные вещества). Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.10-13). Участвуют в игре «Меню сказочных героев» (вспоминают любимых героев сказок, блюда, которые они предпочитали, и определяют какие питательные вещества входят в состав этих блюд); вместе с педагогом обсуждают чем

опасен рацион питания Карлсона (предпочитающего сладости), Вовки из Тридесятого царства и т. д., и составляют для этих героев меню. Выполняют задания в рабочей тетради на с.14.

3. Утренняя зарядка (2ч.)

Здоровье, спорт, рацион. Беседа «Для чего нужна зарядка» Упражнения для утренней зарядки

Формы организации занятий: Круглый стол. Групповая работа. Работа в рабочей тетради.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.15-17). Работая в группах предлагают свои упражнения для комплекса утренней зарядки

4. Закаливание (2ч.)

Здоровье, закаливание. Беседа «Для чего нужно закаливание» Виды и правила закаливания.

Формы организации занятий: Диспут. Групповая работа. Работа в рабочей тетради.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.18-20). Рассуждают, для чего люди закаливаются, почему важно уметь правильно закаливаться; оценивают свои возможности в закаливании, обсуждают, какого человека можно назвать закалённым. Работая в группах придумывают и рисуют плакат о пользе закаливания.

5. Питание людей, занимающихся спортом (4ч.)

Здоровье, питание, спорт, рацион. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.

Формы организации занятий: Круглый стол. Соревнования. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». Работа в рабочей тетради

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.21-23). Вспоминают сказки и былины, в которых рассказывается о героях и богатырях; рассуждают какие блюда важно им съесть перед сражением (с.23).

Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.24). Работая в группах предлагают меню для спортсмена. Участвуют в спортивном семейном празднике, где помимо спортивных заданий команды должны отвечать на вопросы викторины, связанные с правильным питанием. После окончания соревнований все приглашаются за «Спортивный стол».

6. Приготовление пищи (5ч.)

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника. Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены. Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы

Формы организации занятий: Круглый стол. Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Работа в рабочей тетради

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.25-27). В ходе экскурсии в столовую приходят к выводу, что кухня — особое помещение в квартире (учреждении), где должны обязательно соблюдаться определенные правила в расстановке мебели, расположении инструментов и оборудования, гигиенические правила, поскольку от этого во многом зависит как качество приготовляемой пищи, так и здоровье человека. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.27-28). Участвуют в конкурсе «Сказка, сказка, сказка» (вспоминают в каких русских сказках кухонная посуда и утварь помогала героям; работая в группах рисуют персонажей сказок). Участвуют в обсуждении вопросов сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи. В ходе виртуальной экскурсии знакомятся с Коллекцией Музея Императорского фарфорового завода (Шедевры Государственного Эрмитажа). Участвуют в игре «Накрываем стол». Проверяют свои знания и умения по теме «Приготовление пищи» (тест№1).

7. Зерновые продукты питания (4 ч.)

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.

Формы организации занятий: Круглый стол. Ролевые игры. Конкурс. Экскурсия. Работа в рабочей тетради

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.29-30). Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.31).

Обсуждают традиционные народные блюда, приготовляемые из зерна, традиции, связанные с их использованием (в том числе традиции Оренбургской области). Конкурс «Венок из пословиц»

Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.32).

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Проверяют свои знания и умения по теме «Зерновые продукты» (тест№2).

Экскурсия на хлеб комбинат

8. Значение молока и молочных продуктов (4ч.)

Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.

Формы организации занятий: Круглый стол. Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. Экскурсия. Работа в рабочей тетради.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.33-35). Выполняют предложенные в рабочей тетради задания 2-4 (с.36). Участвуют в игре-исследовании «Это удивительное молоко». Выполняют предложенное в рабочей тетради задание 5 (с.37). Работая в группах составляют недельное молочное меню и презентуют его классу (выбирается самое вкусное и полезное меню, при этом оценивается разнообразие указанных продуктов и соответствие потребностям организма). Проверяют свои знания и умения по теме «Молочное меню» (тест№3). Экскурсия на молокозавод.

9. Готовимся к походу (3ч.)

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Беседа «Как нужно вести себя в походе». Выбор продуктов. Что можно есть в лесу.

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Работа в рабочей тетради. Групповая работа. Игра.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.38-40). Участвуют в игре «Походная математика». Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.40-41). Обсуждают, какие орехи можно собирать в лесах Оренбуржья. Проверяют свои знания и умения по теме «Орехи» (тест№4). Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.42-43). Обсуждают, какие ягоды можно собирать в лесах Оренбуржья.

10. Проектная деятельность по теме «Мы идём в поход» (3 ч)

Здоровье, поход. Проект. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Формы организации занятий: Групповая. Проект. Выполнение и защита проектов по теме «Мы идём в поход».

Виды деятельности обучающихся: Выбирают проблему проекта, планируют свою деятельность, выполняют проект и защищают выполненный продукт.

11. Все в поход (2ч.)

Питание, здоровье, блюда. Конференция. Семейное творческое содружество детей и взрослых «Самый полезный продукт».

Формы организации занятий: Групповая. Праздник-дегустация. Отчет о проделанной работе.

Виды деятельности обучающихся: Учащиеся совместно с родителями продумывают, какие продукты необходимо взять в поход; участвуют в совместном походе.

4-й год обучения

1. Вода (5ч.)

Здоровье, традиционные напитки. Повторение правил питания. Столовая и лечебная вода: правила применения. Рецептов напитков Оренбуржья (квас, кумыс, компот, морс, травяной чай). Рецепты киселя.

Формы организации занятий: Круглый стол. Ролевые игры Работа в рабочих тетрадях. Практическая работа. Отгадывание кроссворда.

Виды деятельности обучающихся: Участвуют в диалоге с учителем. Объясняют значение пословиц и поговорок о еде. Анализируют своё пищевое поведение на каникулах, рассказывают о необычных блюдах, которые они пробовали во время летних путешествий обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.44-45). Работая в группах выполняют практическую работу «Столовая и лечебная вода» (изучают этикетки, выявляют

различия, делают выводы об употреблении). Участвуют в обсуждении рецептов напитков Оренбуржья (квас, кумыс, компот, морс, травяной чай); выявляют достоинства каждого напитка. Выполняют предложенные в рабочей тетради задания 1-3 (с.46). Участвуют в обсуждении пословиц и поговорок про кисель. Работая в группах, обсуждают разные варианты рецептов приготовления киселя; выбирают и представляют классу наиболее полезный рецепт. Выполняют предложенные в рабочей тетради задание 4 (с.47). Проверяют свои знания и умения по теме «Вода» (тест№1).

2. Рыба (4ч.)

Рыба, рыбные блюда, этикет. Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Значение этикета; особенности правильного поведения за рыбным столом

Формы организации занятий: Мини-лекция. Соревнования. Работа в рабочих тетрадях

Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков « В подводном царстве».

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания конкурса знатоков рыбных блюд (с.48-50). Пытаются дать аргументированные ответы, на вопросы, поставленные в текстах. Рассуждают о важности рыбы в питании. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради (с.50-51). Участвуют в конкурсе «Рыбное меню». Рассуждают о значении этикета за столом; обсуждают особенности правильного поведения за рыбным столом. Выполняют предложенные в рабочей тетради задания 1-3(с.51). Участвуют в конкурсе рисунков «В подводном царстве». Проверяют свои знания и умения по теме «Рыба» (тест№2).

3. Морепродукты (4ч.)

Морепродукты, кулинария. Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.

Формы организации занятий: Мини-лекция. Исследование в малых группах. Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна». Оформление плаката «Обитатели моря» (групповая работа). Виртуальная экскурсия

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.52-53). Викторина «В гостях у Нептуна». Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.53-54). Рассматривают иллюстрации, составляют образ морских обитателей, характерных для разных морей. Преобразуют собранную словесную информацию в другие формы (табличную, схематическую, модельную, предметную и графическую): в группах оформляют плакат «Обитатели моря». Выполняют предложенные в рабочей тетради задание 1 (с.54). Читают учебные тексты (смотрят видеофильмы), рассматривают иллюстрации, объясняют, чем полезны морепродукты, какие питательные вещества содержат. Выполняют предложенные в рабочей тетради задание 2 (с.55). В процессе виртуальной экскурсии в интернет-магазин морепродуктов «Рыболов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ribov.ru/> , обсуждают правила выбора и хранения морепродуктов.

4. Традиции питания в России (7ч.)

Кулинария, кулинарные традиции и обычаи. Знакомство с традициями питания регионов.

Традиционные блюда

Формы организации занятий: Круглый стол. Соревнования. Работа в тетрадах. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут».

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.56-57) – анализируют информацию о блюдах, которые там готовят, и записывают их названия в пустые рамки. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.57-58) – анализируют информацию о блюдах, которые там готовят, и записывают их названия в пустые рамки. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.58-59) – анализируют информацию о блюдах, которые там готовят, и записывают их названия в пустые рамки. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.59-60) – анализируют информацию о блюдах, которые там готовят, и записывают их названия в пустые рамки. Проверяют свои знания и умения по теме «Традиции питания в России» (тест№3).

5. Спортивные традиции (5ч.)

Виды спорта, спортивные традиции и обычаи, спортивный инвентарь. Виды спорта, популярные в России. Национальные виды спорта. История спортивных снарядов

Формы организации занятий: Круглый стол. Исследование в малых группах. Работа в рабочих тетрадах. Спортивный праздник «Спортивные истории».

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.62-63). Рассуждают о том, почему именно этот вид спорта популярен в данном месте. Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.63-64). Обсуждают, какие виды спорта наиболее популярны, называют их существенные признаки и приводят примеры. Обсуждают какие виды спорта популярны в школе и классе, вспоминают, какие спортивные секции и кружки есть в школе. Участвуют в спортивном празднике, обсуждают историю возникновения спортивных снарядов. Проверяют свои знания и умения по теме «Спортивные традиции» (тест№4).

6. Олимпиада здоровья (4ч.)

Кулинария, питание, здоровье, блюда. Обсуждение проблемы «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен». Повторение наиболее важных правил здорового питания

Формы организации занятий: Диспут. Исследование в малых группах. Работа в рабочих тетрадах. Конкурсы. Сюжетно – ролевые игры.

Виды деятельности обучающихся: Обсуждают ситуации, описанные в рабочей тетради, выполняют предложенные задания (с.65-66). Обсуждают, какие знания им пригодятся, чтобы выполнить задания эстафеты. Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.67). Учатся анализировать собственные предпочтения в спорте, доказывать и аргументировать свою позицию. Выполняют предложенные в рабочей тетради задания (с.68). Проверяют свои знания и умения по теме «Олимпиада здоровья» (тест№5).

7. Проектная деятельность по теме «Правила поведения за столом» (3 ч)

Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Формы организации занятий: Проект. Выполнение и защита проектов по теме «Правила поведения за столом».

Виды деятельности обучающихся: Выбирают проблему проекта, планируют свою деятельность, выполняют проект и защищают выполненный продукт.

9. За праздничным столом (2ч.)

Семейное творческое содружество детей и взрослых «Самый полезный продукт».

Формы организации занятий: Конференция. Праздник-дегустация.

Виды деятельности обучающихся: Учащиеся совместно с родителями продумывают и готовят полезное блюдо. участвуют в празднике с дегустацией полезных блюд и викториной по столовому этикету. Отчет о проделанной работе.

Планируемые предметные результаты:

1 класс

Выпускник научится:

определять особенности влияния питания на здоровье человека;

описывать собственные традиции питания, семейные традиции и любимые блюда;

обосновывать выбор самых полезных продуктов питания;

соблюдать правила гигиены питания;

описывать рациональный режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин);

участвовать в проектной деятельности (определять тему и цель проекта, разрабатывать и реализовывать план проекта и др.).

2 класс

Выпускник научится:

характеризовать особенности понятия «традиционная кухня»;

составлять меню рационального режима питания (завтрак, обед, полдник, ужин);

обосновывать выбор любимых блюд с позиции вкуса;

понимать важность соблюдения режима потребления жидкости;

объяснять влияние на здоровье спорта и питания;

характеризовать пользу овощей и фруктов;

понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

участвовать в проектной деятельности (определять тему и цель проекта, разрабатывать и реализовывать план проекта и др.).

3 класс

Выпускник научится:

характеризовать особенности белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ;

объяснять для чего нужна зарядка и закаливание;

составлять рацион собственного питания;

объяснять важность соблюдения техники безопасности на кухне и при использовании бытовой техники;

понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

участвовать в проектной деятельности (определять тему и цель проекта, разрабатывать и реализовывать план проекта и др.)..

4 класс

Выпускник научится:

объяснять питательную ценность рыбы и рыбных блюд, морепродуктов;

характеризовать традиция питания регионов, составлять меню из традиционных блюд Оренбуржья;

рассказывать об основных видах спорта, популярных в России и Оренбуржье;

понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

участвовать в проектной деятельности (определять тему и цель проекта, разрабатывать и реализовывать план проекта и др.).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников в курсе «Разговор о правильном питании» распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями.

Например, в беседе о здоровом образе жизни ребёнок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог культивирует здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Это достигается в процессе сотрудничества при выполнении групповых проектных и творческих заданий.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, за пределами дружественной среды школы, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Это возможно при проведении итоговых мероприятий в конце каждого учебного года (походы на природу, в места общественного питания, музеи).

Таким образом, курс «Разговор о правильном питании» направлен на достижение трёх уровней результатов внеурочной деятельности школьников:

1-й уровень – школьник знает и понимает здоровый образ жизни и правильное питание (диагностируется помощью тестовых итоговых заданий);

2-й уровень - школьник ценит здоровый образ жизни и правильное питание (диагностируется на основе наблюдений за познавательной активностью обучающегося на занятии, экскурсии, итоговых отчетных мероприятий, а также на основе выполнения заданий на оценку ценностных ориентаций – задания, отмеченные в тестах *);

3-й уровень - школьник самостоятельно действует в общественной жизни и применяет навыки здорового образа жизни (диагностируется на основе наблюдений за учащимися в ходе выполнения и защиты проектов, на экскурсиях, публичных мероприятиях).