|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**на заседании МО учителей прикладного цикла/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Чуйков В.Б./Протокол № 1от «29» августа 2024 г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Трушина Т.Н./Протокол № 26 от «29» августа 2024 г. | **«Утверждено»**ИО директора школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Юзвитскова Ю.А./Протокол № 26от «29» августа 2024 г. |

Рабочая программа

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

**«Окская средняя школа»**

муниципального образования - Рязанский

муниципальный район Рязанской области

по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании**»,** 8 класс

учителя изобразительного и музыкального искусств

Шемякиной Надежды Юрьевна

 Рассмотрено на заседании

 Педагогического совета

 Протокол № 26 от «29» августа 2024 г.

 **2024-2025 учебный год**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании».**

**в 8 классе**

 **Пояснительная записка**

 Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 8 класса.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями нового Федерального Государственного образовательного стандарта на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010).
 В Конвенции о правах ребенка, говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

 Здоровье детей – это здоровье нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни. Это достигается через организацию правильного питания.

 Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

 В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводиться кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

 Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. По сохранению здоровья детей ведется большая работа: организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, соревнования, дни здоровья, организовываются спортивные секции. Но вопрос о питании детей, его организации в семье стал сейчас очень актуален.

Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

 Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

 В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

 **Эта программа способствует:**

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, о правилах приготовления пищи;

- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

В ходе обучения по данной программе обучающиеся учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также узнают о традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают при выборе блюд и продуктов отдавать предпочтение более полезным для здоровья.

**Цель.**

Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, а также способствовать осознанию ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности, формируя навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

***Образовательные задачи:***

 - формировать теоретические знания об основах рационального правильного питания;

- формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность выполнять эти правила;

- развивать способности правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.

***Воспитательные задачи:***

**-** выработать потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм;

 - воспитывать волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;

- развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Развивающие задачи:***

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

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;

- развивать самостоятельность, самоконтроль, коммуникативность, творческие способности.

**Общая характеристика курса**

 Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 7 класса.

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

1. Методические пособия для педагогов
2. Буклеты для родителей
3. Плакаты
4. Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

***«Разговор о правильном питании»*.**

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

2. Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**В процессе обучения учащиеся:**

**Познакомятся:**

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

**Овладеют:**

- навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

***«Формула правильного питания»*.**

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

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

 Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идее: идее заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

 В основе программы используется здоровье – сберегающая технология. Изучаются теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваются практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большая просветительская работа по правильному питанию проводится с родителями, привлекаются в работу омипнбщественность и специалисты.

 Материал занятий внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» связан с предметами «Биология», «Информатика», «Изобразительное искусство», «Технология».

**Описание места курса в образовательном процессе.**

       В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной  деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» организована внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании»  для обучающихся 8 класса. Согласно учебному плану на 2021 – 2022 учебный год на внеурочную деятельность в 8 классе отводится 1 учебный час в неделю (34 часа в год). Согласно требованиям, продолжительность  занятий составляет 40 минут.

**Формы и методы работы**

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

*Ролевая игра*базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

*Ситуационная игра* предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.

*Образно-ролевые игры* позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

*Проектная деятельность* основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.

*Дискуссия, обсуждение*. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса

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

 Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

* внеклассных занятий по правильному питанию;
* праздников;
* бесед;
* классных часов;
* экскурсий;
* однодневных походов в природу;
* родительских собраний, круглых столов, семинаров;
* в рамках проектной деятельности;
* конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
* выпуска газет, информационных буклетов.

**Ценностные ориентиры.**

 Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и способностей в области питания.

 Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

 Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничество в семье, семьи и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

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

 Данная программа отличается своими новыми **принципами:**

**Личностный** – осознание каждым ребенком значения правильного питания для своего же здоровья; выработка мировоззрения о сбалансированном питании с учетом индивидуальных потребностей и типологических особенностей организма, формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья.

**Социальный** – организация правильного питания в семье и школе; осознание значимости правильного питания для сохранения здоровья в пользу семьи, школы, общества, страны.

**Проблемност**ь – он предполагает интеграцию общего и дополнительного образования; как особой формы получение знаний, практических умений и способностей.

Внедрение новых технологий – пути реализации программы различны, обширны, требуют современного подхода и новых технологий в использовании адекватных форм и методов здоровье – сберегающих технологий.

**Природосообразност**ь – при отборе мала и продуктов питания человек учитывает экологичность продуктов, их сообразность и пользу, исследуются и формируются экологические и биологические аспекты, учитываются законы самой природы и законы общего развития человека и общества.

**Гуманизация –** предполагает заботу о здоровье каждого ученика, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение режима дня, многоразовое питание, культуры здоровья, профилактика асоциальных действий, профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

**Массовость** – вопросы питания касаются всех людей мира, земного шара. Хорошее правильное питание – основа жизни, основа здоровья. Здоровый человек – сильный человек. Разговор о правильном питании должен услышать каждый человек! Такие программы должны изучать массы людей, начиная с младшего возраста и до старших поколений.

**Традиции** – как развивалась наука о питании, какие русские национальные блюда существуют, праздничные кушанья, местные традиции гостеприимства.

**Планируемые результаты изучения курса «Разговор о правильном питании».**

*К концу года учащиеся научатся:*

- понимать роль правильного питания для здоровья человека;

- соблюдать правила питания;

- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;

- соблюдать правила культуры поведения за столом;

- составлять меню приёма пищи;

- соблюдать режим питания.

В результате обучения учащиеся овладеют:

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

*К концу изучения курса учащиеся получат возможность научаться:*

- правильно питаться;

- отличать полезные продукты от «вредных» для здоровья;

- соблюдать правила этикета за столом;

- вести здоровый образ жизни.

**Личностными результатами** изучения курса являются:

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
* способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику

**Метапредметные результататы:**

***Регулятивные УУД****:*

* определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий на уроке;
* самостоятельно организовывать свое рабочее место;
* использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
* способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

***Познавательные УУД:***

* способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
* находить ответы на вопросы, используя разные источники;
* делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты;
* наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

***Коммуникативные УУД:***

* оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
* выразительно читать текст;
* договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
* учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
* оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

**Предметные результаты**:

*В познавательной сфере:*

* рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
* оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
* владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
* формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

* соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
* планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

* выраженная готовность в потребности здорового питания;
* осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

* дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
* освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

**Содержание курса «Разговор о правильном питании».**

**Разговор о правильном питании.**

1. Поговорим о полезной и вредной пище. Из чего состоит наша пища.
2. Полезные и вредные привычки.
3. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты самые полезные продукты. Всякому овощу своё время. Дары леса. Выбор полезных продуктов.
4. Как правильно составить свой рацион питания.
5. Витамины. Где взять витамины в холодное время года.
6. Пищевые добавки. Полезные и вредные напитки. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты.
7. Любимые блюда семьи.
8. Национальные блюда.
9. Практическая работа. Составление меню.
10. Рисунки на разные темы.

**Правила этикета и гигиена питания.**

1. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. Как правильно есть.
2. Как правильно накрыть стол (практическое занятие). Предметы сервировки стола.
3. Ролевая игра « Правила этикета». Практическая работа: сервировка стола**.**
4. Молоко и молочные продукты.
5. Что нужно есть в разное время года.
6. Блюда из зерна.
7. Что нужно есть в разное время года.
8. Какую пищу можно найти в лесу.
9. Что можно приготовит из рыбы. Дары моря.
10. «Кулинарное путешествие» по России.
11. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
12. Как правильно вести себя за столом.

**Формула правильного питания.**

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
3. Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим.
4. Ты – покупатель.
5. Ты готовишь себе и друзьям.
6. Кухни разных народов.
7. Кулинарная история.
8. Как питались на Руси и в России.
9. Необычное кулинарное путешествие.
10. Составляем формулу правильного питания.
11. Обобщающее занятие.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **в том числе:** |
| **теоретических** | **практических** |
| **1.** |  | **Разговор о правильном питании.** | 17 | 8 | 9 |
| **2.** |  | **Формула правильного питания.** | 17 | 8 | 9 |
|  **ВСЕГО:**  | 34 ч. |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для учащихся 8 класса (34 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | **Цель** | **Задачи** | **Форма занятия** | **Планируемые результат** | **Формирование УУД** |
|  **РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ – 17 ч.** |
| **1-2.****3-4.** | **1-2. Если хочешь быть здоров.****3-4. Самые полезные продукты** | 2 ч.2 ч. | *Познакомить* учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.*Дать* представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты. | **формировать** представление о ценности здоровья, значении правиль-ного питания, о продуктах ежеднев-ного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда. **формировать** представление о том, какие продук-ты наиболее полезны для человека.**формировать** представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию. | Урок-играСюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».Семейная викторина«Поле чудес».Игра «Аукцион». | -знать героев программы;-уметь называть полезные продукты-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. | **Личностные УУД:**- находить со сверстниками общий язык и общие интересы.**Регулятивные УУД:**- понимать и сохранять знания;- понимать ориентиры действия.**Познавательные УУД:** - ориентироваться в своей системе знаний; - отличать новое от уже известного. **Коммуникативные УУД:** - высказывать своё предположение (версию). **Личностные УУД:**- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. **Регулятивные УУД:**-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.**Познавательные УУД:** -преобразовывать информацию из одной формы в другую; -подробно пересказывать небольшие тексты.**Коммуникативные УУД:** -использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач на основе работы с проектом. |
| **5.****6.** | **5. Из чего состоит наша пища.** **6. Как правильно есть.** | 1 ч.1 ч. | *Сформировать* у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения.**развивать** основные гигиенические навыки, связанные с питанием. | Игра-обсуждение «Законы питания». Мини-проект. | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. |
| **7.** | **7.Удивительные превращения пирожка.** | 1 ч. | *Дать представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | **формировать** представление о роли регулярности питания для здоровья.**формировать** представление об основных требованиях к режиму питания. | СоревнованиеТест. | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. |
| **8.** | **8. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной** | 1 ч. | *Сформировать* у детей представление о завтраке, как об обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | **формировать** представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;**расширить** представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака**формировать** представление о каше как полезном и вкусном блюде | Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. | -х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;- *добывать* новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.-*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека.*выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);*делать* предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе. *анализировать* собственные действия по режиму питания; *Формировать* умения самооценки и самоконтроля.- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.- проговаривать последовательность действий на уроке высказывать своё предположение (версию);-работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного;- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- перерабатывать полученную информа-цию, делать выводы в результате совместной работы всего класса;добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;- делать предварительный отбор источников информации, - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;-перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| **9.** | **9. Плох обед, если хлеба нет.** | 1 ч. | *Сформировать* представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | **формировать** представление об обеде как обязательной части ежедневного менюформировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Урок –представление (театрализованный). | Знать о ежедневном рационе питания школьника. |
| **10.** | **10. Полдник. Время есть булочки.** | 1 ч. | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню**формировать** представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | Конкурс-викторина «Знатоки молока». | Знать о пользе молока и молочных продуктах. |
| **11.** | **11. Пора ужинать.** | 1 ч. | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания. | **формировать** представление об ужине как обязательной части ежедневного меню.**расширить** представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина  | Урок-практикум.Сюжетно-ролевая игра «На кухне». «Конкурс кулинаров»,«Капустник». | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |
| **12.** | **12. Как утолить жажду.** | 1 ч. | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | **формировать** представление о роли воды для организма человека.**расширить** представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.  | Урок-игра «Музей воды». | - знать о вреде газированных напитков, **Знать** о важности достаточного потребления воды. |
| **13.** | **13. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.** | 1 ч. | *-сформировать* представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | **расширить** представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья.**формировать** представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом. | Урок-рассказ по картинкамЧтение по ролямСюжетно-ролевые игры. | -**уметь** оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;-знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. **Знать,** когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит. | **Личностные УУД:**- даватьэмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками**Регулятивные УУД:**- понимать и сохранять поставленную задачу;- понимать ориентиры действий в новом материале в сотрудничестве с учителем.**Познавательные УУД:** -формулировать сообщения в устной и письменной форме;- определять цель деятельности на уроке **Коммуникативные УУД:** -проговаривать последовательность действий на уроке. |
| **14.** | **14. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.** | 1 ч. | *-познакомить* детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма, полезными свойствами. | **расширить** представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов.**расширить** представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи. | Урок – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»Блиц-турнир «Где прячутся витамины» | **знать** о традициях своего народа;-знать о пользе овощей и фруктов | **Личностные УУД:**-нацелить на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке. **Регулятивные УУД:**-работать по предложенному учителем плану; - принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;**Познавательные УУД:** - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников.**Коммуникативные УУД:** - формулировать и отстаивать собственное мнение. |
| **15.** | **15. Как правильно накрыть стол.** | 1 ч. |  |  | Практическое занятие «Накрываем стол», конкурс «Салфеточка» | - **знать** правила сервировки стола, -уметь применять эти правила, расширить представления детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде)- помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявление уровня культуры человека. | **Личностные УУД:**— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. **Регулятивные УУД:**-принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;**Познавательные УУД:** - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников.**Коммуникативные УУД:** - уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, - слушать и понимать речь других;- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. |
| **16.** | **16. «Встречаем гостей».** | 1 ч. | *закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | **обобщить** знания о правильном питании.**расширить** представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. | Урок - ролевая игра «Русская трапеза». | **Знать** основные законы здорового питания. |
| **17.** | **Молоко и молочные продукты.** | 1 ч. | -**формирование** представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. | **развивать** представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.**расширять** представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе. | Проектная деятельность. | Знать о пользе молока и молочных продуктах. | **Личностные УУД:**— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.**Регулятивные УУД:**- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;**Познавательные УУД:** - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в словаре.**Коммуникативные УУД:** - уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. |
|  | **Формула правильного питания.** |
| **18.** | **18. Что нужно есть в разное время года.** | 1 ч. | -**формирование** представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания. | **формировать** представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года.**расширять** представление о значимости разнообразного питания.**расширять** представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Рисунок. | **Знать** о традициях своего народа.**Знать** о пользе овощей и фруктов. | определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;- проговаривать последовательность действий на уроке. |
| **19.** | **19. Блюда из зерна.** | 1 ч. | *-***формирование** представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | **развивать** представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.**развивать** представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зернарасширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд  | Проектная деятельность. | **Знать** о пользе продуктов, получаемых из зерна. | **Личностные УУД:**— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; **Регулятивные УУД:**- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;**Познавательные УУД:** - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников.**Коммуникативные УУД:** - уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. |
| **20.** | **20. Какую пищу можно найти в лесу.** | 1 ч. | -**формирование** знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания. | **формировать** представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности.**расширять** представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений.**расширять** представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области. | Проектная деятельность. | -**знать** основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. | **Личностные УУД:**— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. **Регулятивные УУД:**-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.**Познавательные УУД:** - уметь формулировать сообщения в устной и письменной форме;-осуществлять смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов).**Коммуникативные УУД:** - умет ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| **21.** | **21. Что и как можно приготовить из рыбы.** | 1 ч. | *-* **формирование** представлений детей об ассортименте рыбных блюд. | **развивать** представление о пользе и значении рыбных блюд. **расширять** представление об ассортименте блюд из рыбы.**формировать** представление о природных ресурсах своего края. | Викторина «По рыбным местам». | -**знать** о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | **Личностные УУД:**— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;**Регулятивные УУД:**- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.**Познавательные УУД:** - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях.**Коммуникативные УУД:** - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать текст. |
| **22.** | **22. Дары моря.** | 1 ч. | -**формирование** представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. | **формировать** представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.**формировать** представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион. | Проектная деятельность. | - **знать** о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма. | **Личностные УУД:**— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;  — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;**Регулятивные УУД:**-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.**Познавательные УУД:** - осуществлять сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;- уметь строить сообщения в устной и письменной форме.**Коммуникативные УУД:** - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместн |
| **23.** | **23**.«**Кулинарное путешествие» по России.** | 1 ч. | -**формирование** представлений о кулинарных традициях своего народа. | **формировать** представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа.**расширять** представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Проектная деятельность. | **Знать** о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд | **Личностные УУД:**— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.**Регулятивные УУД:**- уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц;-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.**Познавательные УУД:** - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях.**Коммуникативные УУД:** - понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. |
| **24.** | **24.Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.** | 1 ч. | *-***формирование** представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | **расширять** представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов**развивать** интерес к приготовлению пищи  | Урок- презентация. | **Знать** об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | **Личностные УУД:**— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.**Регулятивные УУД:**- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.**Познавательные УУД:** - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.**Коммуникативные УУД:** -формулировать собственное мнение;- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. |
| **25.** | **25. Как правильно вести себя за столом.** | 1 ч. | -формирование представлеий о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | **развивать** представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом**формировать** представление о праздничной сервировке стола | Проектная деятельность. | **Знать и уметь** применять правила поведения за столом |  **Личностные УУД:**-иметь представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.**Регулятивные УУД:**- уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц.**Познавательные УУД:** **-** иметь представление о правилах поведения за столом **Коммуникативные УУД:** **-**формулировать собственное мнение;- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. |
| **26.** | **26. Здоровье — это «здорово».** | 1 ч. | **Сформировать** представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении. | **развивать** представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.**развивать** представление об ответственности человека за свое здоровье.**формировать** умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект. | *Знать* о питательных веществах необходимых организму ребёнка;*Уметь* оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» | *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;*Выявлять* представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. |
| **27.** | **27.Продукты разные нужны, блюда разные важны.** | 1 ч. | **Познакомить** с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания. | **развивать** представление об основных питательных веществах и их роли для организма**формировать** умение оценивать свой рацион питания | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция. | *Знать* о режиме питания;уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. | Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| **28.** | **28. Режим питания.** | 1 ч. | **Научить** планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания. | **развивать** представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья.**формировать** представление о разных типах режима питания. **формировать** умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться.  | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Знать о рационе питания. | **Личностные УУД**: овладение установками, нормами и правилами правильного питания;способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику. |
| **29.** | **29. Энергия пищи.** | 1 ч. | Научить определять энергетическую ценность продуктов питания. | **развивать** представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту**развивать** представление о влиянии питания на внешность человека.**формировать** представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | **Знать** о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания | Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |
| **30.** | **30. Где и как мы едим.** | 1 ч. | **Сформировать** представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания | **развивать** представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку».**формировать** представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. | **Знать** о структуре общественного питания,О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.  | Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.* оценка технологических свойств сырья и областей их применения.
 |
| **31.** | **31. Ты — покупатель.** | 1 ч. | **Сформировать** умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара.  | **формировать** представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки**формировать** умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах. | **Знать** права и обязанности покупателя | Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.**Познавательные УУ**Д: владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле. |
| **32.** | **32. Ты готовишь себе и друзьям.** | 1 ч. | Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи | **развивать** представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов**развивать** представление об этикете и правилах сервировки стола.**развивать** интерес к процессу приготовления пищи.**формировать** практические навыки приготовления пищи. | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины. | **Уметь** помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета  | Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома. |
| **33.** | **33. Кухни разных народов.** | 1 ч. | Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран. | **формировать** представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)**формировать** представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных странразвивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов  | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность. | **Знать** о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. | Обобщать особенности национальной кухни,Выявлять особенности питания на Руси,Обосновывать роль нацинальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. |
| **34.** | **34. Как питались на Руси и в России.****Необычное кулинарное путешествие.****Обобщение.** | 1 ч. | Познакомить с историей кулинарии народов России. Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека | развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народаразвивать чувство гордости и уважения к истории своей страны | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах. |  | **Познавательные УУД**: формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. |
|  | **Итого:** | 34 ч. |  |  |  |  |  |

**Литература для педагога: Литература:**

 1. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.

 2. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.

 3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.

 4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

 5. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.

6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

7.Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

8.Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

9.«Примерная программа по технологии» Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2010.

10 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

**Литература для обучающихся:**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

4. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

**Цифровые образовательные ресурсы**: <http://www.prav-pit.ru/> , <http://www.sipkro.ru/>