

# АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА

СЛУШАТЕЛЯ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ:  
«ПРОЕКТНАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС»

- Штатновой Ирины Валерьевны, учителя начальных классов
- МБОУ « Краснозаводская средняя общеобразовательная школа №7»  
Сергиево-Посадского муниципального района Московской области,
- на тему: **Программа внеурочной деятельности начального общего образования «Питайся правильно».**



## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЖАНРА РАБОТЫ**

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО» ПОЗВОЛИТ СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ НАВЫКИ ПРАВИЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПИТАНИЮ, ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ПРОБУДИТЬ У ДЕТЕЙ ИНТЕРЕС К НАРОДНЫМ ТРАДИЦИЯМ, СВЯЗАННЫМ С ПИТАНИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ, ФОРМИРОВАТЬ ЧУВСТВО УВАЖЕНИЯ К КУЛЬТУРЕ СВОЕГО НАРОДА, КУЛЬТУРЕ И ТРАДИЦИЯМ ДРУГИХ НАРОДОВ. ПРОГРАММА «ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПОМОЖЕТ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ УКРЕПИТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ. ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА ВНЕДРЕНИЕ В МАССЫ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ, ЕГО СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ; ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ УЧАЩИХСЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.**





# АЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

## БОУ «КРАСНОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»



Полное наименование в соответствии с Уставом: муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение «Краснозаводская средняя общеобразовательная школа №7».

Сокращенное наименование учреждения(организации): МБОУ КСОШ №7 Организационно-правовая форма: бюджетное учреждение.

Местонахождения учреждения (организации): 141321 г. Краснозаводск, ул. Строителей, д.6, Сергиево-Посадский район, Московская область.

Тип образовательного учреждения (организации): общеобразовательное учреждение.

Вид общеобразовательного учреждения(организации): средняя общеобразовательная школа.

Учредитель: администрация Сергиево-Посадского муниципального района.

Вышестоящая организация: управление образования Сергиево-Посадского муниципального района.

Юридический и фактический адрес: 141321 г. г. Краснозаводск, ул. Строителей, д.6, Сергиево-Посадский район, Московская область. Тел./факс 8(496) 5-25-41, 8(496) 5-27-05.

Адрес электронной почты: [ksosh7@mail.ru](mailto:ksosh7@mail.ru).

Официальный сайт: <http://ksosh7.ru>. МБОУ КСОШ №7 осуществляет следующие основные виды деятельности согласно ОКВЭД:

80.10.2 Начальное общее образование;

80.10.3 Дополнительное образование детей;

80.21.1 Основное общее образование;

80.21.2 Среднее общее образование:

-реализация основной образовательной программы начального общего, основного общего, среднего общего образования;

- реализация дополнительных общеобразовательных программ разной направленности.

Школа работает в режиме шестидневной учебной недели. Продолжительность уроков составляет 45 минут (для учащихся 1-х классов в 1 полугодии – 35 минут). Учебный год разделен на 4 четверти для 1-9 классов и на 2 полугодия в 10-11 классах.

## ПРИМЕНЯЕМЫЕ АВТОРОМ ФОРМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ/ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:



- ЭЛЕМЕНТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ;
- ГРУППЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ;
- ЭКСПУРСИИ;
- КОНКУРСЫ;
- ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА.



## **ЦЕЛЬ РАБОТЫ:**

**формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.**

## **ЗАДАЧИ РАБОТЫ:**

- Повысить ответственность детей за своё здоровье.**
- Расширить знаний детей о правилах здорового питания, формировать готовность эти правила выполнять.**
- Пробудить у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.**
- Развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием.**
- Ознакомить с влиянием различных продуктов питания на организм человека.**
- Ознакомить учащихся с историей пищевого рациона человека.**
- Показать отличие детского питания от взрослого.**
- Формировать навыки осознанного выбора напитков и продуктов для здоровья.**

# **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

**внимание к современным достижениям науки и культуры;**  
**соответствие социальным целям воспитания учащихся;**  
**развитие творческих способностей учащихся**  
**преемственность — от ранее изученного материала к текущему и последующему;**  
**взаимные связи между учебными предметами, соответствующие естественным связям между изучаемыми явлениями;**  
**учёт возрастных особенностей, учащихся;**  
**практическая целесообразность;**  
**системность и динамическое развитие;**  
**модульность структуры;**  
**актуальность изучаемого материала.**

## **Формы реализации курса в рамках урочной и внеурочной деятельности :**

- внеурочные занятия по правильному питанию;**
- родительские собрания, круглые столы, семинары;**
- классные часы;**
- праздники;**
- беседы и анкетирования;**
- походы;**
- проектная деятельность;**
- выпуск школьных газет, информационных буклетов.**
- конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;**
- рассматривание иллюстраций, фотографий;**
- свободное и тематическое рисования;**
- моделирование и анализ ситуаций;**
- дидактические игры и игр по правилам (конкурсов, викторин)**

# ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

## ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ:

- В СВЯЗИ С ОТСУТСТВИЕМ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, УХУДШЕНИЕМ ИХ ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМА ПРОГРАММА, КОТОРАЯ ПОЗВОЛИТ СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПИТАНИИ КАК У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ТАК И У ИХ РОДИТЕЛЕЙ.
- КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ – ЭТО ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. О ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ ПРОДУКТАХ, ОБ ИХ СОВМЕСТИМОСТИ, О ПРАВИЛАХ ЭТИКЕТА, О ГИГИЕНЕ ПИТАНИЯ, УЧАЩИЕСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ДОЛЖНЫ УЗНАВАТЬ ВО ВРЕМЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ИГРОВОЙ ФОРМЕ.

## СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — **ОБРАЗ ЖИЗНИ** ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА **ПРОФИЛАКТИКУ** ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ **БОЛЕЗНЕЙ** ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ **ЗДОРОВЬЯ** ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДПОСЫЛКОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗНЫХ СТОРОН ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ДОСТИЖЕНИЯ ИМ АКТИВНОГО **ДОЛГОЛЕТИЯ** И ПОЛНОЦЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ, ДЛЯ АКТИВНОГО УЧАСТИЯ В ТРУДОВОЙ, ОБЩЕСТВЕННОЙ, СЕМЕЙНО-БЫТОВОЙ, ДОСУГОВОЙ ФОРМАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

### 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СВЯЗАНЫ С НАРУШЕНИЕМ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ВНЕ СТЕН ШКОЛЫ, ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕМ ФАСТ-ФУДАМИ. ОБЫЧНО ЭТО СВЯЗАНО С НЕДОСТАТОЧНОЙ ИНФОРМИРОВАННОСТЬЮ ИЛИ ПОПУСТИТЕЛЬСТВОМ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ. ИМЕННО В ШКОЛЕ ДЕТИ ПРИОБРЕТАЮТ ДОБРУЮ ПОЛОВИНУ СВОИХ БУДУЩИХ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ, И ЗАЧАСТУЮ ОНИ СВЯЗАНЫ С ВЫНУЖДЕННЫМ НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ. ШКОЛА ЯВЛЯЕТСЯ ТОЙ САМОЙ ЖИЗНЕННО ВАЖНОЙ СРЕДОЙ, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОЙ МОЖНО ОКАЗАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ПРОЦЕСС ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И СФОРМИРОВАТЬ У УЧАЩИХСЯ ВЕРНЫЕ НАВЫКИ В ДАННОМ ВОПРОСЕ.

### 3. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

НА ИЗУЧЕНИЕ КУРСА «ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ РУССКИЙ ЯЗЫК» В 1 КЛАССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ОТВОДИТСЯ 33 ЧАСА, ВО 2-4 КЛАССАХ – 34 ЧАСА

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

1. РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ОСОЗНАНИЕ ЕГО СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ.
2. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ УЧАЩИХСЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.
3. ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.
4. СНИЖЕНИЕ РИСКОВ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ.
5. СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЕТЬМИ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ;
6. ОЦЕНКА ДЕТЬМИ СВОЕГО РАЦИОНА И РЕЖИМА ПИТАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СООТВЕТСТВИЯ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ;
7. ОВЛАДЕНИЕ ЗНАНИЯМИ И НАВЫКАМИ:
  - ОБ ОСНОВНЫХ ГРУППАХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ – БЕЛКАХ, ЖИРАХ, УГЛЕВОДАХ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ СОЛЯХ, ФУНКЦИЯХ ЭТИХ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ;
  - О ПРИЧИНАХ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ИЗМЕНЕНИЕ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ;
  - ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПИТАНИЯ В ЛЕТНИЙ И ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ;
  - ОБ АССОРТИМЕНТЕ ТИПИЧНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ;
  - ОБ ЭТИКЕТЕ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ.

## 5.Содержание курса

### 1 класс

- Введение. Здоровая пища – не просто вкуснотища. (3 часа)
- Витамины из корзины (23 часа)
- Витамины круглый год (8 часов)

### 2 класс

- Введение (2 часа)
- Простые правила хорошего тона (5 часов)
- Вещества известные, нужные и полезные (8 часов)
- Особенности сезонного питания школьников (8 часов)
- Меню на каждый день (12 часов)

### 3 класс

- В гостях у передачи "Здорово жить!" (20 часов)
- Почему мы набираем вес? (14 часов)

### 4 класс

- Секреты состава продуктов (19 часов)
- Одиннадцать продуктов, которые помогут школьникам учиться на пятерки. (11 часов)
- Идем в магазин. (4 часа)

## 6. Календарно – тематическое планирование(слайды 9-12)



**Календарно-тематический план**  
**1 класс**  
**33 часа (33 учебные недели по 1 часу в неделю)**

№ урока	Дата		Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
	План.	Факт.			
<b>Введение. Здоровая пища – не просто вкуснотища. (3 часа)</b>					
1			Что такое здоровье. Составные части здоровья.	1	Знакомство с программой кружка. Беседа о здоровье «Советы доктора Айболита» (встреча с врачом).
2			Что такое питание.	1	Дать представление о необходимости правильного питания для сохранения здоровья. Демонстрация видеофильма «Зачем мы едим». Беседа. Анкетирование.
3			Правила здорового питания.	1	Разговор о важности регулярного питания и соблюдении режима. Учимся выбирать полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «В магазине». Оформление плаката с правилами питания.
<b>Витамины из корзины (23 часа)</b>					
4			Витамины - помощники человека	1	Демонстрация презентации «Витамины», беседа по теме занятия. Изучение препаратов витаминов и аннотаций к ним. Интерактивная игра «Путешествие в Витамилию».
5			Витамин (аскорбиновая кислота)	1	Беседа о влиянии аскорбиновой кислоты на здоровье детей. Демонстрация фруктов и овощей, которых содержится витамин С. Рисование «В гости к Аскорбинке»
6			Капуста – источник витамина осенью и зимой.	1	Беседа, знакомство с пословицами, поговорками и загадками о капусте. Демонстрация различных сортов капусты. Устный журнал.
7			Практическая работа "Приготовление витаминного салата"	1	Экскурсия в школьную столовую «Советы повара». Беседа о гигиене и правилах безопасности при приготовлении салата. Практическая работа. Фотосессия.
8			Проект "Капуста – источник витамина С"		Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Групповая работа «Польза капусты для здоровья».
9			Лимоны и апельсины – кладовая витамина.	1	Беседа «Солнышко на ветке». Подвижная игра «Апельсины и лимоны». Практическая работа «Учимся выбирать апельсиновый сок». Чаепитие с лимоном.
10			Практическая работа "Огород на окне"	1	Беседа «Лук- для здоровья лучший друг». Практическая работа «Посадка лука». Игра-соревнование "Соберем урожай".
11			Практическая работа "Огород на окне» (посадка укропа)	1	Беседа «детские загадки про зелень с грядки». Практическая работа «Посадка лука». Игра-соревнование "Соберем урожай".
12			Целебная польза шиповника.	1	Презентация «Ягодное царство дикой розы», рассказ о шиповнике. Изучение правил сбора и хранения шиповника. Составление книги рецептов «Польза шиповника»
13			Записная книжка.	1	Конкурс загадок о фруктах и ягодах. Практическая работа "Приготовление витаминного напитка"
14			Малина – кладовая витамина.	1	Демонстрация презентации «От простуды и ангины помогает нам малина». Сочинение сказки «Лесная царица июльской поры». Дегустация малинового варенья.
15			Витамин А – для укрепления здоровья	1	Просмотр презентации «Витамин А». Интерактивная игра «Какой витамин важнее?»
16			Овощи и фрукты, в которых содержится витамин А.	1	Беседа о полезных свойствах овощей и фруктов «Где живёт витамин А?». Просмотр мультфильма «Пейте, дети, молоко». Дискуссия «Откуда в молоке витамин А?».
17			Практическая работа "Приготовле-ние осеннего салата"		Устный журнал в стихах «Стихи про винегрет». Беседа о гигиене и правилах безопасности при приготовлении салата. Практическая работа. Фотосессия.
18			Витамин Д. Продукты, в которых содержится витамин Д.	1	Рассказ с презентацией «Лучшие источники витамина D». Игра "Помоги Незнайке выздороветь».
19			Витамины группы В, их значение для здоровья.	1	Презентация "Витамины группы В". Инсценировка «Спор витаминов».
20			Школа экспертов.	1	Игра «Определи недостаток витаминов». Тестирование «Я знаю витамины».
21			Без хлеба нет обеда.	1	Плакат "Сорта хлеба". Беседа о хлебе, загадки, пословицы и поговорки о хлебе. Изучение сортов хлеба.
22			Проект "Путешествие пшеничного зернышка"	1	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Групповая работа над проектом.
23			Каша – кормилица наша.	1	Анкетирование «Мой завтрак». Беседа по теме занятия, половицы и поговорки о каше. Экскурсия в школьную столовую «Советы повара».
24			Как выращивают рис. Пищевая ценность риса.	1	Беседа по теме занятия, половицы и поговорки о каше. Просмотр видеоролика «Откуда пришёл рис».
25			Вкусы у всех разные	1	Наборы круп. Их различие. Обмен рецептами каш. Дегустация разных сортов каши.
26			КВН "Овощи известные – вкусные и полезные"	1	Презентации Подготовка команд к КВН. Командная игра.
<b>Витамины круглый год (8 часов)</b>					
27			Фрукты и овощи в осеннем рационе питания	1	Набор муляжей. Беседа по теме занятия. Выставка рисунков Выполнение заданий.
28			Фрукты и овощи в зимнем рационе питания.	1	Беседа по теме занятия Плакаты по теме Выполнение заданий.
29			Весенний авитаминоз. Виды авитаминозов.	1	Рассказ с презентацией. Практическая работа "Проращивание ростков пшеницы". Работа с микроскопом.
30			Как сохранить витамины в пище.	1	Объяснение» Как приготовить полезную пищу», сообщения учащихся «Как правильно хранить продукты».
31			Витамины из аптеки. Учимся читать инструкцию.	1	Практическая работа "Изучение инструкций к витаминным препаратам"
32			Практическая работа на пришкольном участке	1	Знакомство с весенним набором овощей фруктов, зелени. Беседа «Откуда весной на столе овощи и фрукты?» Игра "Отгадай название". Практическая работа при наличии школьного участка.
33			Подведем итоги.	1	Итоговое тестирование.

**Календарно-тематический план  
2 класс  
34 часа (34 недели по 1 часу в неделю)**

№	Дата		Тема занятия	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
	План	Факт			
<b>Введение (2 часа)</b>					
1			Вот и стали мы на год взрослей.	1	Беседа о здоровье «Советы доктора Айболита» (встреча с врачом).
2			Что мы знаем о витаминах.	1	Диагностическое тестирование на выявление остаточных знаний.
<b>Простые правила хорошего тона (5 часов)</b>					
3			Правила здорового питания.	1	Разговор о важности регулярного питания и соблюдении режима. Викторина «Есть или нет?».
4			Правила поведения за столом, сервируем по правилам.	1	Ролевая игра «Мы пришли в кафе». Повторение и изучение правил поведения за столом. Беседа о влиянии правильной сервировки на аппетит. Чтение сказки К. Чуковского «Муха-Цокотуха»
5			Практическая работа "Сервировка стола"	1	Беседа о влиянии правильной сервировки на аппетит. Чтение сказок К. Чуковского «Федорино горе».
6			Правила поведения в кафе, столовой.	1	Повторение и изучение правил поведения за столом. Чтение русской народной сказки «Лиса и журавль».
7			В гостях у "Оч.умелых ручек"	1	Практическая работа «сделаем украшение для праздничного стола».
<b>Вещества известные, нужные и полезные (8часов)</b>					
8			Роль белков в пищевом рационе.	1	Беседа с презентацией «Где живут белки?». Встреча с врачом «Зачем организму белки?».
9			Роль углеводов в пищевом рационе.	1	Беседа с презентацией «Углеводы- волшебный бензин организма».Работа с лабораторным оборудованием
10			Роль жиров в пищевом рационе	1	Беседа с презентацией «Жиры - наиболее мощный источник энергии». Работа с лабораторным оборудованием р
11			Без воды нет жизни.	1	Беседа с презентацией» Сколько в человеке воды? Что такое обезвоживание? Работа с лабораторным оборудованием «Качество воды»
12			Тайна живой воды.	1	Наша фильмотека: фильм о воде. Обсуждение фильма.
13, 14			Вся правда о соли.	2	Рассказ с презентацией «Соль: за и против». Беседы «Где прячется соль?», «Когда соль лечит?».
<b>Особенности сезонного питания школьников (8 часов)</b>					
15			Проект «Питание в осенний период»	1	Заседание клуба затоков «Осенний рацион». Составление памятки для родителей.
16			Какие фрукты и овощи нужны осенью	1	Заседание клуба затоков «Осенний рацион». Хранение осенних сезонных фруктов и овощей
17			Питание в зимний период	1	Заседание клуба затоков «Зимний рацион». Составление памятки для родителей.
18			Записная книжка.	1	Пять правил зимней перестройки. Роль рыбных и мясных блюд в зимнем меню. Делимся рецептами зимних салатов.
19			Питание в весенний период.	1	Заседание клуба затоков «Весенний рацион». Составление памятки для родителей.
20			Практическая работа "Проращивание зерен пшеницы или ржи для поддержания витаминного баланса в организме"	1	Тестирование «Сезонное питание». Рассказ с презентацией «Пророщенное зерно- «прививка» иммунитета». Практическая работа.
21			Летнее изобилие – питание в летний период.	1	Заседание клуба затоков «Летний рацион». Составление памятки для родителей.
22			Практическая работа "Приготовление натуральных соков", польза и вред натуральных соков.	1	Дискуссия «Свежевыжатые соки — польза или вред?». Приготовление натурального сока. Дегустация.Знакомство с правилами выбора в магазине натуральных соков.
<b>Меню на каждый день (12 часов)</b>					
23			Завтрак.	1	Беседа «Обязательно завтракайте!» <a href="#">Дневник здоровья - Здоровье детей начинается с завтрака</a> . Практическая работа «Составляем меню».
24			Польза молочных каш на завтрак.	1	Анкетирование «Мой завтрак». Беседа по теме занятия, половички и поговорки о каше. Игра- дегустация «Угадай кашу».
25			Творог и сыр – источник белков и кальция.	1	Беседа «О пользе молочных продуктов». Игра «Выбираем молочные продукты».
26			И обязательно фрукты! Еще раз о пользе яблок.	1	Рассказ с презентацией. «Яблоко на ужин - и врач не нужен!» . Практическая работа «Выбираем яблоки». Игра «Яблочный марафон»
27			Выбираем правильный йогурт.	1	Загадки про йогурт. Беседа «Что такое йогурт?» Практическая работа «Как выбрать полезный йогурт?»
28			Обед. Соблюдаем режим питания.	1	Беседа « <b>Каким должен быть правильный обед</b> ». Практическая работа «Составляем меню».
29			Что содержится в мясном бульоне, значение его для процесса пищеварения.	1	Рассказ «Куриный бульон - «естественный антибиотик» Игра «Мы варили суп, суп...»
30			Овощная тарелка, почему овощи необходимы.	1	Кроссворд про овощи. Практическая работа «Выбираем овощи». Интерактивная игра «Оформление овощной тарелки».
31			Что лучше куриное филе или сосиска?	1	Беседа «Сосиски в детском меню». Творческая групповая работа «С какими продуктами дружат сосиски?»
32			Полдник. Время пить чай с плюшками.	1	Беседа «Зачем нужен полдник?». Практическая работа «Составляем меню». Чаепитие «А мы тут плюшками балуемся...».
33			Ужин. И все – таки, когда надо ужинать? Что приготовить на	1	Анкетирование. Беседа «Что такое ужин и зачем он нужен?». Практическая работа «Составляем меню».

**Календарно-тематический план  
3 класс  
34 часа (34 недели по 1 часу в неделю)**

№	Дата		Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
	План	Факт			
<b>В гостях у передачи "Здорово жить!" (20 часов)</b>					
1			Поговорим о здоровье. Типы здоровья.	1	Беседа «Визитная карточка государства». Рисуем здорового человека.
2			ЗОЖ, что входит в понятие здорового образа жизни.	1	Инфоурок «Здоровый образ жизни. Элементы и правила здорового образа жизни.» Дискуссия «От чего зависит здоровье человека»
3			Как питание влияет на физическое развитие.	1	Просмотр презентации «Факторы физического здоровья человека.» Моделирование «Влияние питания на здоровье детей»
4			Питание спортсменов.	1	Беседа «Что такое энергетический баланс организма человека?» Презентация «Основные требования к питанию спортсменов.» Практическая работа «Меню перед стартом»
5			Протеины – за и против.	1	Инфоурок «Что такое протеин? Чем кормить ребёнка – спортсмена? Правило трёх «К».»
6			Орехи - пища для ума, норма орехов в сутки.	1	Загадки про орехи. Презентация «Всё про орехи». Беседа «С чем дружат орехи?» Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи!»
7			Какие полезные вещества содержатся в орехах.	1	Коллективный проект Полезные свойства орехов Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи!»
8			Можно ли утолить жажду газировкой?	1	Инфоурок «Сладость – не радость».
9			Что скрывается за красивой этикеткой "Фанта"?	1	Экологический проект «Фанта. Вред или польза?» Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Групповая работа.
10			Практическая работа. Готовим правильный натуральный лимонад	1	Практическая работа: знакомство с составом правильного лимонада; поиск правильного лимонада по этикеткам; приготовление лимонада в домашних условиях; дегустация напитка.
11			Почему нужно пить воду. Норма воды в сутки для детей, взрослых.	1	Загадки, пословицы, поговорки о воде. Инфоурок « <b>О пользе питья воды.</b> Как правильно пить воду?» Кроссворд «Откуда берётся вода?»
12			Правильный шоколад – здоровью рад.	1	Просмотр презентации «Шоколадная история. Шоколад на здоровье». Интерактивная игра «Выбираем настоящий шоколад».
13			Завтрак для школьника.	1	Анкетирование «Твой завтрак». Беседа «Здоровое питание школьника – залог успеха в учёбе». Инфоурок «Завтрак завтраку – рознь». Практическая работа «Составляем меню»
14			Не ешьте на ходу. Как оказать помощь, если поперхнулся.	1	Просмотр видеofilmа «Про еду на ходу». Практическая работа «Разговор с врачом. Оказание первой помощи человеку, который поперхнулся.»
15			Все о диетическом питании.	1	Беседа «Мы - то, что едим и пьем...». Практическая работа «Составляем режим приёма пищи».
16			Как питаться в период болезни.	1	Практическая работа с персональными компьютерами. Поиск и сбор информации на тему «Основные правила питания при гриппе и простуде». Составление презентации на тему.
17			Фаст фуд – еда, которой нет ни в одной национальной кухне.	1	Беседа «Опасный фастфуд. Популярный- не значит полезный». Моделирование «Едим или не едим».
18			Что происходит в желудке, когда мы гамбургер запиваем колой.	1	Рассказ с презентацией «Кока-Кола. Вы не поверите...».Опыты с Кока-Колой.
19			Практическая работа. Готовим полезный бутерброд.	1	Беседа «Секреты правильного бутерброда». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Дегустация.
20			Подведем итоги. Что мы узнали для себя нового.	1	Классный час «Мы за здоровое питание». Викторина.
<b>Почему мы набираем вес? (14 часов)</b>					
21			Почему мы набираем вес?	1	Инфоурок «Проблема лишнего веса». Беседа по теме «Здоровое питание-залог для похудения»
22			Нормы питания для детей начальной школы.	1	Встреча со школьным врачом «Чем питаешься, тем и живёшь». Рисование по теме.
23			Как и чем правильно перекусывать, если вдруг захотелось есть, а обед еще не скоро.	1	Устный журнал «Правила здорового перекуса для школьника "Создание памятки для детей и родителей».
24			Что мы знаем о стрессе.	1	Беседа «Что такое стресс. Способы борьбы со стрессом». Презентация «Влияние стресса на пищеварение».
25			Симптомы стресса.	1	Анкетирование обучающихся "Предстрессовое состояние" рассказ «Народные способы борьбы со стрессом». Рисуем стресс.
26			Прощай, усталость.	1	Беседа со школьным психологом "Как снять переутомление"
27			Ходьба ради жизни.	1	Беседа "Пешком ходить – долго жить" Создание буклета «Влияние ходьбы на организм»
28			Виды активных детских игр на свежем воздухе.	1	Беседа «Влияние подвижных игр на свежем воздухе на организм человека». Разучивание подвижных игр.
29			Активные игры – альтернатива гиподинамии.	1	Беседа с презентацией «Что такое гиподинамия?». Мозговой штурм «Как избавиться от гиподинамии». Весёлая азбука.
30			Проектная деятельность. "Коли ешь все подряд, еда – яд"	1	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Групповая работа над проектом.
31			Работа на грядках "Овощи посадим сами"	1	Изучение проблемы. Составление плана работы. Распределение ролей. Коллективная работа по приготовлению грядок.
32			Работа на грядках "Овощи посадим сами"	1	Практическая работа «А мы сажаем морковь!». Изучение проблемы. Составление плана работы. Распределение ролей. Коллективная работа.
33			Итоговое занятие «Десять шагов к здоровому питанию»	1	Игра "Умники и умницы"
34			Подведем итоги, что мы узнали о здоровом питании.	1	Классный час «Пожелаем всем здоровья».



**Календарно-тематический план  
4 класс  
34 часа (34 недели по 1 часу в неделю)**

№	Сроки		Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
	План	Факт			
<b>Секреты состава продуктов (19 часов)</b>					
1			Правда ли, коричневый сахар и морская соль полезнее.	1	Заседание клуба знатоков «Давайте разберёмся». Влияние тростникового сахара и морской соли на организм человека.
2			Любителям шоколада. Есть ли в белом шоколаде шоколад.	1	Инфоурок «Юное» изделие «шоколадного царства». Так полезен ли белый шоколад?»
3			Глутамат натрия и корейская морковка.	1	Рассказ с презентацией «Корейская морковка – польза или вред?» «Выпуск листка здоровья «Злой волшебник Глутамат».
4			Нитраты в овощах и фруктах.	1	Рассказ с презентацией «Есть или не есть?». Практическая работа «Как распознать нитраты в овощах».
5			Пять причин не запивать еду водой.	1	Дискуссия «Можно ли запивать еду водой?» Просмотр презентации «Правило приема напитков или почему не стоит запивать еду».
6			Что мы знаем про омега -3 и транс-жирах. Простой секрет здоровья.	1	Информационный ринг «Транс-жиры и омега 3-кто кого?»
7			Восемь лечебных добавок к чаю.	1	Просмотр презентации «Полезные добавки к чаю». Практическая работа «Завариваем чай». Дегустация.
8			В чем вред полуфабрикатов.	1	Дискуссия «Полуфабрикаты – вред или польза?» Выпуск буклета «Спешишь – здоровью вредишь».
9			Что нужно знать о витаминах и минералах.	1	Разговор со школьным доктором «Как правильно принимать витамины». Просмотр презентации «Что такое БАДЫ?»
10			Выбираем вкусное натуральное лекарство – мед и корицу.	1	Загадки про мёд. Беседа «Прицельный удар по жиру». Чаепитие.
11			Полезен ли лосось, выращенный в природных условиях.	1	Инфоурок «О вкусной и полезной рыбе!». Практическая работа «Как выбрать рыбу».
12			Абрикос и курага для работы мозга и сердца.	1	Инфоурок «Курага- пища для сердечников "Практическая работа «Выбираем сухофрукты».
13			ГМО в твоей тарелке.	1	Инфоурок «Что такое ГМО и стоит ли бояться». Выпуск стенгазеты «Мы против ГМО».
14			Все о растительных маслах.	1	Инфоурок «Растительные масла на страже здоровья». Практическая работа «Приготовление овощного салата». Дегустация.
15			Пять продуктов, которые вы никогда не пробовали, а надо.	1	Устный журнал «Красные апельсины. Спаржевая фасоль. Ирга. Сельдерей. Кольраби. Полезные свойства.» Практическая работа: выпуск буклета
16			Пять самых полезных продуктов для детей.	1	Дискуссия «Какие продукты самые полезные?» практическая работа «Составляем рейтинг»
17			Полезные свойства фасоли.	1	Просмотр видео «Польза фасоли». Устный журнал «В мире интересного: знаете ли вы, что...»
18			Соя – чего больше вреда или пользы.	1	Инфоурок «Соевые продукты. Польза или вред?» Тестирование «Что я узнал о сое».
19			Все о пользе риса.	1	Лекция «Чем полезен рис. Какой рис полезный?» Практическая работа «Выбираем рис».
<b>Одиннадцать продуктов, которые помогут школьникам учиться на пятерки. (11 часов)</b>					
20			Рыба... под соусом и без.	1	Инфоурок «Полезные свойства рыбы». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
21			Яйца – качественный источник белка.	1	Инфоурок «Полезные свойства яиц». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
22			Чеснок, в каких количествах он полезен.	1	Инфоурок «Полезные свойства чеснока». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
23			Бобовые, как приготовить фасоль и сохранить все витамины.	1	Инфоурок «Полезные свойства бобовых». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
24			Розмарин - для памяти.	1	Инфоурок «Полезные свойства розмарина». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
25			Мед!!!	1	Инфоурок «Полезные свойства мёда». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
26			Лимон. Что лучше апельсин или лимон?	1	Инфоурок «Полезные свойства лимона». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
27			Готовим брокколи.	1	Инфоурок «Полезные свойства брокколи». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
28			Грецкие орехи и серотонин.	1	Инфоурок «Полезные свойства орехов». Практическая работа «Составляем оптимальное меню».
29			Томаты, что в них содержится.	1	Инфоурок «Полезные свойства томатов». Практическая работа "Составляем оптимальное меню».
30			Красный виноград – здоровью рад.	1	Инфоурок «Полезные свойства винограда». Практическая работа "Составляем оптимальное меню». Презентация книги «Рецепты для школьника».
<b>Идем в магазин. (4 часа)</b>					
31			Что и как покупать.	1	Практическая работа: составление памятки «Советы покупателю»
32			Ох уж эти "Е"!	1	Инфоурок «Е-стандарты. Консерванты. Красители. Ароматизаторы.». Практическая работа «Ищем Е на упаковке».
33			Что такое бомбаж, что расскажет о продукте срок годности.	1	Инфоурок «Что такое срок годности?» Практическая работа «определяем срок годности»
34			Проектная деятельность "Продукты полезные и бесполезные"	1	Выпуск стенной газеты «Еда без вреда».

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

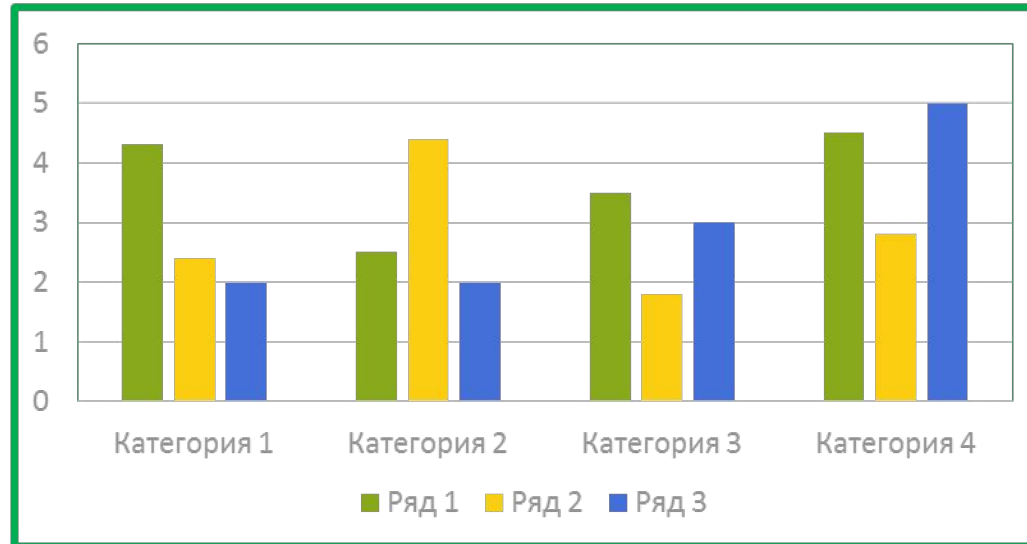
1. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – СПб. 1997
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998.
3. Коростелёв Н. От А до я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
4. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы. - М.: 2007 -2 –е издание.
5. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47.
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005.
10. Малахов Г.П. "Разумное питание." С – Петербург, 2003г.
11. "Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры" – Мир Книги, Москва. 2003.
12. "Как себя вести" - В.Волина. «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
13. "Режим дня школьника" Антропова М.В., Кузнецова Л.М., М: изд. "Вентана – граф", 2002г.
14. Личностно – ориентированное обучение. Якиманская И.С., М.: 1991г.
15. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М., 1991
16. Экран, проектор, ноутбук.
17. Дидактические карточки.
18. Тетради.
19. Схемы. Ребусы.
20. Таблицы. Плакаты.
21. Перфокарты.
22. Анкеты.
23. Предметы быта.
24. Продукты.
25. Тесты.



# МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА



1. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ
2. БЕСЕДА
3. ОПРОС
5. ИНТЕРВЬЮ
6. АНКЕТИРОВАНИЕ
7. ТЕСТЫ
8. ИГРЫ
9. КОНКУРСЫ





## **В УЧРЕЖДЕНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АВТОРА.**

**1. ПОЛУЧЕННЫЙ ПРОДУКТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО») МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАН ВО ВСЕХ ПАРАЛЛЕЛЯХ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ. А НЕ ТОЛЬКО В ОТДЕЛЬНО ВЗЯТОМ КЛАССЕ.**

**2. ВОЗМОЖНО РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА В ДРУГИЕ СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**  
**-ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕМЫ ПРОГРАММЫ МОГУТ БЫТЬ РАССМОТРЕНЫ В РАМКАХ УРОКОВ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ(В ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ).**  
**-ПРОГРАММУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ РАБОТЕ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.**

**3. ВО ВРЕМЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ВЫЯВИЛАСЬ ПРОБЛЕМА ПРЕЕМСТВЕННОСТИ МЕЖДУ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛОЙ И ОСНОВНЫМ ЗВЕНОМ. РЕШИТЬ ЕЁ В ДАЛЬНЕЙШЕМ МОЖНО ПРИ ПОМОЩИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ОСНОВНОЙ И СТАРШЕЙ ШКОЛЫ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С УЧИТЕЛЯМИ БИОЛОГИИ И ХИМИИ. В ПРОЦЕССЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ СДЕЛАТЬ УПОР НА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКУЮ И ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И СТАРШЕЙ ШКОЛЫ.**

