



**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 14 управления, экономики и права»**

660078, г. Красноярск, пер. Медицинский, 27, тел. 261-27-73 [Luep@rambler.ru](mailto:Luep@rambler.ru)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Котикова Н.М..

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ Гимназии №14

\_\_\_\_\_ Шуляк Н.В.

Пр.№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
« Культура правильного питания»**

Класс- 1 -2

Количество учебных часов- 67

## Пояснительная записка курса внеурочной деятельности

### « Культура правильного питания »

Программа курса внеурочной деятельности «**Культура правильного питания**» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009) .

**Цель программы** – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

#### **Задачи:**

- развитие представлений о правильном питании
- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

#### **Для реализации курса используется:**

Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» для учащихся 6-8 лет (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009).

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

Программа курса «Разговор о правильном питании» рассчитана на 1 час в неделю – 33 часа в год в 1 классе и 1 час в неделю – 34 часа в год во втором классе. Данный курс включен в план внеурочной деятельности обучающихся гимназии. Занятия проводятся в системе групп продленного дня, а также предполагает самостоятельную работу учащихся.

#### **Формы организации внеурочной деятельности**

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные **методы и формы обучения** с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

*Ролевая игра* базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» учащиеся должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

*Ситуационная игра* предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» учащиеся должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

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

изучении темы «Здоровье – это здорово» учащиеся должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

*Проектная деятельность* основывается на творчестве, самостоятельной работе учащихся для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» учащиеся готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

*Дискуссия, обсуждение.* Основная задача заключается в формировании у учащихся личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника решены задачи:

- осознание важности образования и воспитания правильного питания,
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1-2-х классов.

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.

### **Ценностные ориентиры курса**

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ курса « Культура правильного питания»**

*Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:  
самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.*

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

:

- 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.
- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **Содержание курса**

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

**Содержание** учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

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.

### **Основные методы реализации программы курса**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

- **обучения:**

- Ведущими формами деятельности предполагаются:
- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

- **Формы контроля**

- Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
- Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
  - - оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
  - - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

### **Прогнозируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

### Учебно – тематический план 1 класс

№	Тема	Количество часов
1.	<i>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи.</i>	6 ч.
2.	<i>Давайте узнаем о продуктах. Витамины.</i>	11 ч.
3.	<i>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания</i>	6 ч.
4.	<i>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.</i>	10 ч.
	Итого:	33 ч.

### Тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании» в 1 классе

№ урока	Раздел	Тема урока. Основное содержание программы	Возможные виды деятельности учащихся	Дата проведе	При-мечание
<i>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи (6 часов)</i>					
1.	<i>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении и пищи</i>	<b>Введение. Если хочешь быть здоров.</b> <i>Познакомить</i> учащихся с героями программы. <i>Формировать</i> представление о ценности здоровья, значении правильного питания	<i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов. <i>Добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
2.	<i>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении и пищи</i>	<b>Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.</b> <i>Формировать</i> представление о ценности здоровья, значении правильного питания	<i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов. <i>Добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
3.	<i>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении и пищи</i>	<b>Полезные и вредные привычки.</b> <i>Формировать</i> представление о ценности здоровья, значении правильного питания, о полезных и вредных привычках.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. <i>Выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)		
4.	<i>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении</i>	<b>Самые полезные продукты.</b> <i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить детей выбирать самые	<i>Делать</i> предварительный отбор источников информации. <i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов. <i>Добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы,		

	<i>и пищи</i>	полезные продукты.	используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
5.	<b>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении и пищи</b>	<b>Как правильно составить свой рацион питания.</b> <i>Формировать</i> представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда.	<i>Анализировать</i> собственные действия по режиму питания. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
6.	<b>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении и пищи</b>	<b>Как готовят пищу.</b> <i>Формировать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека. <i>Формировать</i> представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины (11 часов)</b>					
7.	<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</b>	<b>Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной.</b> <i>Формировать</i> представление о каше как полезном и вкусном блюде.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
8.	<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</b>	<b>Хлеб – всему голова.</b> <i>Сформировать</i> у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. <i>Выполнять</i> различные роли в группе.		
9.	<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</b>	<b>Молоко и молочные продукты.</b> <i>Расширить</i> представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления молочных продуктов питания на здоровье человека. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля.		
10	<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</b>	<b>Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.</b> <i>Формировать</i> представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления рыбных продуктов питания на здоровье человека. <i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов.		
11	<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</b>	<b>Мясо и мясные блюда.</b> <i>Формировать</i> представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления мясных продуктов питания на здоровье человека. <i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов.		
12	<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</b>	<b>Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т. д.), торты.</b> <i>Формировать</i> представление	<i>Характеризовать</i> влияние употребления «неполезных» продуктов питания на здоровье человека.		



		о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов.	<i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
13	<i>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</i>	<b>Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.</b> <i>Формировать</i> представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	<i>Формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя. <i>Отвечать</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
14	<i>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</i>	<b>Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.</b> <i>Формировать</i> представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	<i>Формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя. <i>Отвечать</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
15	<i>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</i>	<b>Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.</b> <i>Формировать</i> представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления овощей на здоровье человека. <i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов.		
16	<i>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</i>	<b>Всякому овощу – своё время. Дары леса.</b> <i>Формировать</i> представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления овощей на здоровье человека. <i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля.		
17	<i>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</i>	<b>Где найти витамины зимой и весной.</b> <i>Формировать</i> представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	<i>Характеризовать</i> важность употребления витаминов на здоровье человека. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля.		
<b><i>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания (6 часов)</i></b>					
18	<i>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания</i>	<b>Как правильно есть. Режим питания.</b> <i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	<i>Анализировать</i> собственные действия по режиму питания. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
19	<i>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания</i>	<b>Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.</b> <i>Развивать</i> основные гигиенические навыки, связанные с питанием.	<i>Анализировать</i> собственные действия по сервировке стола. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля.		
20	<i>Поговорим о правилах этикета. Культура и</i>	<b>Как правильно вести себя за столом.</b> <i>Развивать</i> представление об основных правилах гигиены	<i>Анализировать</i> собственные действия за столом. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля.		

	<i>гигиена питания</i>	питания, важности их соблюдения.			
21	<b>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания</b>	<b>Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.</b> <i>Развивать</i> представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения.	<i>Анализировать</i> собственные действия за столом. <i>Отвечать</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
22	<b>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания</b>	<b>Вредные и полезные привычки в питании.</b> <i>Развивать</i> основные гигиенические навыки, связанные с питанием.	<i>Анализировать</i> собственные действия за столом. <i>Отвечать</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
23	<b>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания</b>	<b>Как правильно есть рыбу.</b> <i>Развивать</i> основные гигиенические навыки, связанные с питанием.	<i>Анализировать</i> собственные действия за столом. <i>Отвечать</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках (10 часов)</b>					
24	<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</b>	<b>Щи да каша – пища наша.</b> <i>Дать представление</i> о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	<i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов. <i>Добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
25	<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</b>	<b>Что готовили наши прабабушки.</b> <i>Формировать</i> представление о роли регулярности питания для здоровья.	<i>Характеризовать</i> свойства некоторых продуктов. <i>Добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
26	<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</b>	<b>Удивительные превращения пирожка.</b> <i>Формировать</i> представление об опасности питания «всухомятку».	<i>Добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
27	<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</b>	<b>Плох обед, если хлеба нет.</b> <i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля.		
28	<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</b>	<b>Полдник. Время есть булочки.</b> <i>Формировать</i> представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. <i>Формировать</i> представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены	<i>Характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля.		

		в меню полдника.			
29	<i>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</i>	<b>Пора ужинать.</b> <i>Формировать</i> представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания. <i>Расширить</i> представления о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина.	<i>Анализировать</i> собственные действия по режиму питания. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
30	<i>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</i>	<b>Народные праздники, их меню и здоровье.</b> <i>Расширить</i> представление о блюдах, которые могут быть включены в меню праздника.	<i>Анализировать</i> собственные действия по организации праздничного меню. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
31	<i>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</i>	<b>Кулинары, повара – волшебники.</b> <i>Расширить</i> представление о блюдах, которые могут быть включены в меню праздника.	<i>Анализировать</i> собственные действия по организации праздничного меню. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
32	<i>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</i>	<b>Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение»</b> <i>Расширить</i> представление об ассортименте блюд, которые могут быть включены в меню праздника.	<i>Характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		
33	<i>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках</i>	<b>Резерв.</b>	<i>Характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля. <i>Делать</i> предварительный отбор источников информации.		

### Учебно – тематический план 2 класс

№	Тема	Количество часов
1	<i>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи.</i>	7 ч.
2	<i>Давайте узнаем о продуктах. Витамины.</i>	11 ч.
3	<i>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания</i>	7 ч.
4	<i>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.</i>	9 ч.
	Итого:	34 ч.

**Тематическое планирование по курсу «Культура правильного питания» во 2 классе**

№	Тема занятия	Возможные виды деятельности учащихся	Дата проведения	Примечание
<b><i>Поговорим о продуктах Общие сведения о питании и приготовлении пищи</i></b>				
1	Вводное занятие. Что мы любим кушать. (интервью)	Чтение. Обсуждение прочитанного. <i>Характеризуют</i> свойства некоторых продуктов; <i>Добывают</i> новые знания: <i>Находят ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;		
2	Что нужно есть в разное время года.	Исследуют. Участвуют в обсуждении		
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа по теме. Игра.		
4	Где и как готовят пищу.	Экскурсия.		
5	Как правильно составить свой рацион питания.	Выполняют практическую работу по «Составлению меню». Участвуют в игре		
6	Молоко и молочные продукты.	Беседуют по презентации.		
7	Праздник на Улице Сезам.	Участвуют в сценке. <i>Характеризуют</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;		
<b><i>Давайте узнаем о продуктах Витамины</i></b>				
8	Блюда из зерна.	Тестирование учащихся.		
9	Хлеб – на стол, так и стол – престол»	Праздник.		
10	Молоко и молочные продукты. Какие витамины есть в молоке.	Участвуют в беседа о производстве молока. Играют. Делают газеты, плакаты «О пользе молока»		
11	Удивительные превращения пирожка.	Беседуют о важности регулярного питания, соблюдении режима питания. Участвуют в дидактической игре «Доскажи пословицу»		
12	Кашу маслом не испортишь	Участвуют в докладах, обсуждениях, играют, <i>выполняют</i> различные роли в группе (лидера,		

		исполнителя, критика);		
13	Витаминный ералаш	Делают предварительный отбор источников информации: в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Анализируют собственные действия по режиму питания		
14	Дары моря.	Проводят исследование. высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;		
15	Правильное питание	Участвуют в игре-аукционе.		
16	Вкусные старты	Участвуют в викторине. Соревнуются в составлении правильного меню .		
17	Путешествие в Овощную страну	Беседуют, отгадывают загадки, кроссворды.		
18	Витаминные загадки	Играют в лото		
<b>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.</b>				
19	Режим питания.	Рассказывают о режиме дня. Участвуют в анкетировании. Ведут дневник «Режим питания на неделю»		
20	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей.	Участвуют в ролевой игре. Выполняют практическую работу «Сервировка стола».		
21	Как правильно вести себя за столом.	Участвуют в практическом занятии.		
22	День рождения принца Лимона.	Участвуют в спектакле		
23	Вредные и полезные привычки в питании.	Участвуют в исследовании.		
24	Как правильно есть курицу и котлету.	Рассказ. Практическая работа.		
25	«Весёлые вечеринки»	Участвуют в ситуационных играх		
<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.</b>				
26	Русское чаепитие.	Участвуют в конкурсе.		
27	Деревенские посиделки.	Участвуют в конкурсе рисунков.		
28	Масленица. Время есть блины.	Активные участники праздника. Делают масленицу.		

29	Хороши калачи из русской печи	Участвуют в фольклорном празднике.		
30	Кулинарное путешествие по России.	Добывают новые знания: <i>находят ответы</i> на вопросы, используют учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывают полученную информацию: <i>сравнивают</i> и <i>группируют</i> предметы и их образы;		
31	Первые блюда на любое время года.	Участвуют в исследовании. Выполняют практическое задания.		
32-34	Подготовка творческих отчётов, мини- проектов « Как хлеб на стол пришёл», « Овощи и фрукты- полезные продукты» , « Забытые рецепты» и т.д.	Сюжетные и ролевые игры, мини-проекты, презентации проектов.		

### Рекомендуемая литература

1. Рабочие тетради «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009.
3. Методические пособия для педагогов