



**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
города Можги Удмуртской Республики**

Рассмотрено  
на педсовете протокол № 7  
от 31.05.2022г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
 /О.В. Шуклина/  
31.05.2022 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
 /О.Л. Пономарёва/  
приказ № 170 от 31.05.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Естественнонаучная направленность  
«Культура здоровья человека»**

Возраст учащихся: 14-15 лет  
Срок реализации: 2 месяца

Автор - составитель  
Боткина О.С.,  
педагог дополнительного образования

город Можга,

2022 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»);
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18.11.2015 г.);
5. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

### Актуальность программы

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Преимущество программы заключается в том, что 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.

### Отличительные особенности программы

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

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

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- 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 и подростков 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.

Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы по 34 часа в год.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы-135 часов.

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
1 класс	1	33
2 класс	1	34
3 класс	1	34
4 класс	1	34
Итого :		135

### **Особенности организации учебного процесса**

Каждое занятие по 45 мин можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все уроки составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

#### **Программа состоит из двух частей:**

«Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);

«Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет).

1. «Разговор о правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы: «Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».

Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.

2.«Две недели в лагере здоровья»- для школьников 9-11 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какая пища можно найти в лесу».

Темы второй части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

Основными **формами реализации** программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

#### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа(анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.). Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа(составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий) – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Цель программы:** формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

#### **Задачи обучения:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

### **Содержание программы: Учебно-тематический план 1 год обучения**

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж	1	0,5	0,5	
2	Экскурсия в столовую	1	0,5	0,5	Входная аттестация
3	Питание в семье	1	0,5	0,5	
4	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»	1	0,5	0,5	
5	Полезные продукты	1	0,5	0,5	

6	Мы идём в магазин	1	0,5	0,5	
7	Оформление дневника.	1	0,5	0,5	
8	Продукты зелёного, жёлтого и красного стола.	1	0,5	0,5	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	0,5	0,5	
10	Правила питания.	1	0,5	0,5	
11	Гигиена питания.	1	0,5	0,5	
12	Работа с дневником правильного питания.	1	0,5	0,5	
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	0,5	0,5	
14	Оформление плаката правильного питания.	1	0,5	0,5	
15	Удивительное превращение пирожка.	1	0,5	0,5	
16	Режим питания школьника.	1	0,5	0,5	
17	Кто жить умеет по часам	1	0,5	0,5	Промежуточная аттестация
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	0,5	0,5	
19	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1	0,5	0,5	
20	Составление меню для завтрака.	1	0,5	0,5	
21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	0,5	0,5	
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1	0,5	0,5	
23	Экскурсия в булочную.	1	0,5	0,5	
24	Составление меню обеда.	1	0,5	0,5	
25	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	0,5	0,5	
26	Секреты обеда.	1	0,5	0,5	
27	«Щи да каша – пища наша»	1	0,5	0,5	
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	0,5	0,5	
29	Что готовили наши прабабушки.	1	0,5	0,5	
30-31	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	1	1	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	0,5	0,5	
33	Праздник урожая	1	0,5	0,5	Итоговая аттестация
	Итого:	33	33	33	

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Повторение правил питания. Инструктаж.	1	0,5	0,5	
2	Путешествие по улице правильного питания.	1	0,5	0,5	Входная аттестация
3	Время есть булочки.	1	0,5	0,5	
4	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты»	1	0,5	0,5	
5	Конкурс, викторина «Знатоки молока»	1	0,5	0,5	
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	0,5	0,5	
7	Пора ужинать	1	0,5	0,5	
8	Практическая работа «Учимся делать бутерброды»	1	0,5	0,5	
9	Составление меню для ужина.	1	0,5	0,5	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	0,5	0,5	
11	«Самые сильные, ловкие, смелые»	1	0,5	0,5	
12	Конкурс поварят	1	0,5	0,5	
13	«На вкус и цвет товарищей нет»	1	0,5	0,5	
14	Викторина «Угадай по вкусу»	1	0,5	0,5	
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	0,5	0,5	
16	Как утолить жажду	1	0,5	0,5	
17	Игра «Посещение музея воды»	1	0,5	0,5	Промежуточная аттестация
18	Праздник чая	1	0,5	0,5	
19	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	0,5	0,5	
20	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	0,5	0,5	
21	Практическая работа «Мой день»	1	0,5	0,5	
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	0,5	0,5	
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	0,5	0,5	
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	0,5	0,5	
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	0,5	0,5	
26	Посадка лука.	1	0,5	0,5	
27	Каждому овощу свое время.	1	0,5	0,5	
28	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1	0,5	0,5	

29	Конкурс «Овощной ресторан»	1	0,5	0,5	
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	0,5	0,5	
31-32	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»	2	1	1	
33	Подведение итогов.	1	0,5	0,5	
34	Творческий отчет «Реклама овощей и фруктов».	1	0,5	0,5	Итоговая аттестация
	Итого:	34	34	34	

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Давайте познакомимся. Инструктаж	1	0,5	0,5	
2	Из чего состоит наша пища	1	0,5	0,5	Входная аттестация
3	Из чего состоит наша пища Дары осени	1	0,5	0,5	
4	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5	
5	Конкурс кулинаров	1	0,5	0,5	
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0,5	0,5	
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0,5	0,5	
8	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	0,5	0,5	
9	Где и как готовят пищу	1	0,5	0,5	
10	Где и как готовят пищу	1	0,5	0,5	
11	Конкурс кроссвордов	1	0,5	0,5	
12	Как правильно накрыть стол	1	0,5	0,5	
13	Как правильно накрыть стол»	1	0,5	0,5	
14	Как правильно вести себя за столом	1	0,5	0,5	
15	Молоко и молочные продукты	1	0,5	0,5	
16	Молоко и молочные продукты	1	0,5	0,5	
17	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	1	0,5	0,5	Промежуточная аттестация
18	Блюда из зерна	1	0,5	0,5	
19	Блюда из зерна	1	0,5	0,5	
20	Игра – конкурс «Хлебопёки»	1	0,5	0,5	
21	Какую пищу можно найти в лесу	1	0,5	0,5	

22	Какую пищу можно найти в лесу	1	0,5	0,5	
23	Игра « Там, на неведомых дорожках»	1	0,5	0,5	
24	Вода и полезные напитки	1	0,5	0,5	
25	Секреты обеда	1	0,5	0,5	
26	Что и как приготовить из рыбы	1	0,5	0,5	
27	Дары моря	1	0,5	0,5	
28	Дары моря	1	0,5	0,5	
29	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	0,5	0,5	
30-31	Кулинарное путешествие по России	2	1	1	
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	0,5	0,5	
33	Спортивное путешествие по России	1	0,5	0,5	
34	Олимпиада здоровья				Итоговая аттестация
	Итого:	34	34	34	

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж	1	0,5	0,5	
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	0,5	0,5	Входная аттестация
3	Правила поведения в лесу	1	0,5	0,5	
4	Лекарственные растения	1	0,5	0,5	
5	Игра «Ловись рыбка большая и маленькая»	1	0,5	0,5	
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	0,5	0,5	
7	Эстафета поваров	1	0,5	0,5	
8	Проект «Чем полезна рыба»	1	0,5	0,5	
9	Дары моря.	1	0,5	0,5	
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	0,5	0,5	
11	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	0,5	0,5	
12	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	0,5	0,5	
13	Меню из морепродуктов	1	0,5	0,5	
14	Кулинарное путешествие по России.	1	0,5	0,5	
15	Традиционные блюда нашего края	1	0,5	0,5	
16	Проект «Национальные блюда северных народов России»	1	0,5	0,5	
17	Проект «Национальные блюда южных народов России»	1	0,5	0,5	Промежуточная аттестация



18	Игра « Кулинарный глобус»	1	0,5	0,5	
19	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	0,5	0,5	
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	0,5	0,5	
21	Составление недельного меню	1	0,5	0,5	
22	Конкурс кулинарных рецептов	1	0,5	0,5	
23	Конкурс « На необитаемом острове»	1	0,5	0,5	
24	Как правильно вести себя за столом	1	0,5	0,5	
25	Ролевая игра «Идём в кафе»	1	0,5	0,5	
26	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1	0,5	0,5	
27	Накрываем стол на пикнике	1	0,5	0,5	
28	Правила этикета«День рождения»	1	0,5	0,5	
29	Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»	1	0,5	0,5	
30	Накрываем стол для родителей	1	0,5	0,5	
31-32	Проект «Любимое блюдо моей семьи»	2	1	1	
33	Итоговое занятие «Конкурс кулинаров»	1	0,5	0,5	
34	Праздник «До свидания, начальная школа»	1	0,5	0,5	Итоговая аттестация
	Итого:	34	34	34	

### ***Разнообразие питания (20 ч)***

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

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

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

### ***Этикет (30 ч)***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания (20 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлебнет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

***Из истории русской кухни (17ч)***

Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России?

### **Планируемые результаты:**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат 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;

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, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

Проговаривать последовательность действий

Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией

Учиться работать по предложенному учителем плану

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

#### **Познавательные УУД:**

Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя пособие, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

#### **Коммуникативные УУД:**

Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи

Слушать и понимать речь других

Читать и пересказывать текст

Совместно договариваться о правилах общения и следовать им

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

Выделять существенные признаки предметов

Сравнивать между собой предметы, явления

Обобщать, делать несложные выводы

Определять последовательность действий

Применять на практике знания и умения, связанные с этикетом в области питания;

Соблюдать режим питания;

Соблюдать правила гигиены;

**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 выставок фотографий, плакатов, участия в конкурсах программы «Разговор о правильном питании».

#### **Методическое обеспечение:**

1. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
  2. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
  3. Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть».
- Кабинет оснащен интерактивной доской, компьютером, проектором, доской настенной. Имеется 15 парт и 30 стульев для учащихся.

### Календарный учебный график

Полу- годие	Месяц	Недели обучения	Год обучения			
			1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	У	У	У	У
		2	У, ВА	У, ВА	У,ВА	У,ВА
		3	У	У	У	У
		4	У	У	У	У
	Октябрь	5	У	У	У	У
		6	У	У	У	У
		7	У	У	У	У
		8	У	У	У	У
	Ноябрь	9	У	У	У	У
		10	У	У	У	У
		11	У	У	У	У
		12	У	У	У	У
		13	У	У	У	У
	Декабрь	14	У	У	У	У
	15	У	У	У	У	
	16	У	У	У	У	
	17	У, ПА	У, ПА	У, ПА	У, ПА	
2 полугодие	Январь	18	П	П	П	П
		19	У	У	У	У
		20	У	У	У	У
		21	У	У	У	У
	Февраль	22	У	У	У	У
		23	У	У	У	У
		24	П	У	У	У
		25	У	У	У	У
	Март	26	У	У	У	У
		27	П	П	П	П
		28	У	У	У	У
		29	П	П	П	П
		30	У	У	У	У
	Апрель	31	У	У	У	У
		32	У	У	У	У
		33	У	У	У	У
	34	У	У	У	У	
Май	35	У	У	У	У	
	36	У	У	У	У	
	37	У	У	У	У	
	38	У, ИА	У, ИА	У, ИА	У, ИА	
	Всего учебных недель	38	33	34	34	34
	Всего часов по программе	33	33	34	34	34

Условные обозначения: **У** – учебная неделя, **П** – праздничная неделя, **ВА** – входная аттестация, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация

### **Список литературы:**

#### **Литература для педагога**

4. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004
5. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
7. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
8. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
5. Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть».
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005

#### **Литература для учащихся**

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015.
2. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

#### **Электронные ресурсы, сайты**

noreply@prav-pit.ru

## Оценочные материалы

### Входной тест

**1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:**

- а) вкусные продукты;
- б) полезные продукты;
- в) продукты растительного происхождения;
- г) продукты животного происхождения.

**2. Полезно есть:**

- а) сладости;
- б) крупы;
- в) колбасы;
- г) рыбу;
- д) молочные продукты;
- е) овощи и фрукты.

**3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:**

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;
- г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

**4. Что бы ты съел на обед:**

- а) борщ;
- б) салат «Оливье»;
- в) копчёное мясо;
- г) компот;
- д) пюре с котлетой;
- е) кефир.

**5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:**

- а) творог;
- б) сосиску;
- в) омлет;
- г) жареную курицу;
- д) простоквашу;
- е) запеканку;
- ж) щи.
- з) пельмени.

**6. Весной очень полезно есть:**

- а) мясо;
- б) рыбу;
- в) молочные продукты;
- г) салаты из свежей зелени.

**7. Сколько должен выпивать в день человек:**

- а) 2-4 стакана;
- б) 1-3 стакана;
- в) 6-7 стаканов.

**8. Каждый день полезно есть:**

- а) мясо;
- б) молочные продукты;
- в) фрукты и овощи;
- г) рыбу.

**9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:**

- а) жирное мясо;
- б) рыбу;
- в) бобовые культуры.

**10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:**

- а) кусочек шоколада;

б) бутерброд.

**Анкета для учащихся: «Завтракал ли ты?»**

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

**Анкета для учащихся.**

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:
  - Фрукты .....
  - Орехи .....
  - Бутерброды .....
  - Чипсы .....
  - Шоколад/конфеты .....
  - Булочки/пирожки .....
  - Печенье/сушки/пряники/вафли .....
  - Другие сладости .....
  - Другое
7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?
  - Побегать, попрыгать .....
  - Поиграть в подвижные игры .....
  - Поиграть в спокойные игры .....
  - Почитать .....
  - Порисовать .....
  - Позаниматься спортом .....
  - Потанцевать
8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:
  - Обычная негазированная вода .....
  - Молоко .....
  - Кефир .....
  - Какао .....
  - Сок .....
  - Кисель .....
  - Сладкая газированная вода .....
  - Морс .....
  - Минеральная вода



Задание: подчеркните высказывание, с которым вы согласны.

Если встретится \_\_\_\_\_ нужно вписать слово.

1. Я с удовольствием ем дома.
2. Из молочных продуктов мне нравится \_\_\_\_\_.
3. Я регулярно кушаю.
4. Я редко все съедаю.
5. Я всегда мою руки перед едой.
6. Я иногда мою руки перед едой.
7. Я сам мою руки перед едой.
8. Мама моет фрукты перед употреблением.
9. Меня не надо уговаривать кушать.
10. Во время еды я не тороплюсь.
11. Во время еды я стараюсь есть быстро.
12. После ужина моя тарелка пуста.
13. После ужина мама не понимает: «Ел я или нет?»
14. За день я могу съесть много конфет.
15. Мама часто готовит кашу \_\_\_\_\_.
16. Мама каши почти не готовит.
17. Я люблю пить \_\_\_\_\_.
18. Мои любимые блюда: \_\_\_\_\_.

**Первичная диагностика в форме анкетирования родителей перед началом работы по УМК  
«Разговор о правильном питании»**

1. Какие правила здорового питания Вы знаете? Напишите.
2. Какое значение, по Вашему мнению, имеют фрукты в рационе питания ребенка?
3. Какое значение, по Вашему мнению, имеют овощи в рационе питания ребенка?
4. Какие продукты питания предпочитают употреблять в вашей семье?
5. Назовите любимые блюда папы.
6. Назовите любимые блюда мамы.
7. Назовите любимые блюда детей (ребенка).
8. Завтракает ли дома Ваш ребенок?
9. Какие блюда, с удовольствием, съедает ребенок на завтрак?
10. Какие продукты остаются нетронутыми после завтрака?
11. Просит ли ребенок купить ему чипсы, мороженое, газированную воду? Как часто?
12. Какую кашу употребляет Ваш ребенок с удовольствием? А Вы, родители?
13. Используете ли Вы сухофрукты, ягоды, в приготовлении каш?
14. Назовите обычное время ужина. Какие блюда употребляете?
15. Нужно ли ребенку положить в портфель яблочко, банан для перекуса в школе? Или это лишнее?
16. Назовите время между приемами пищи членами Вашей семьи.
17. Как по-вашему мнению, важна ли временная регламентация между приемами пищи?
18. Моет ли Ваш ребенок с мылом руки перед едой?
19. Бывают ли в Вашей семье случаи, когда руки кто-то из членов семьи не вымыл?
20. Как Вы считаете, нужно ли соблюдать санитарно-эпидемиологические нормы? Почему?
21. Нужно ли проводить занятия с детьми и подробно рассказывать им о культуре питания?

**Итоговая диагностика в форме анкетирования родителей:**

1. Какие правила здорового питания Вы знаете? Напишите.
2. Какое значение, по Вашему мнению, имеют фрукты в рационе питания ребенка?
3. Какое значение, по Вашему мнению, имеют овощи в рационе питания ребенка?
4. Какие продукты питания предпочитают употреблять в вашей семье?
5. Назовите любимые блюда папы.
6. Назовите любимые блюда мамы.
7. Назовите любимые блюда детей (ребенка).
8. Завтракает ли дома Ваш ребенок?
9. Просит ли ребенок купить ему чипсы, мороженое, газированную воду? Как часто?
10. Используете ли Вы сухофрукты, ягоды, в приготовлении каш?
11. Назовите обычное время ужина. Какие блюда употребляете?
12. Нужно ли ребенку положить в портфель яблочко, банан для перекуса в школе? Или это лишнее?
13. Назовите время между приемами пищи членами Вашей семьи.
14. Как, по-вашему мнению, важна ли временная регламентация между приемами пищи?
15. Моет ли Ваш ребенок с мылом руки перед едой?
16. Бывают ли в Вашей семье случаи, когда руки кто-то из членов семьи не вымыл?
17. Как Вы считаете, нужно ли соблюдать санитарно-эпидемиологические нормы? Почему?
18. Нужно ли проводить занятия с детьми и подробно рассказывать им о культуре питания?
19. Есть ли необходимость в занятиях по программе «Разговор о правильном питании»? Какая?