

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
Департамент образования администрации города Дзержинска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 29»  
(МБОУ «Школа № 29»)

**Принято**  
на педагогическом совете  
МБОУ «Школа №29»  
Протокол №8 от 25.08.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Разговор о правильном питании»**

Срок реализации программы - 4 года  
Возраст детей - 6,5 - 11 лет

Программа разработана  
учителем начальных классов  
МБОУ «Школа № 29»  
Лобовой М.В.



Г. Дзержинск  
2020 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании».

Направленность программы: социально-педагогическая.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак- кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимость рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Основная задача педагога- сделать родителей своими союзниками. Для того, чтобы взрослые члены семьи могли высказать своё мнение о проводимой работе, им могут быть предложены анкеты. Анализ ответов родителей поможет педагогу правильно организовать совместную работу при реализации программы.

При реализации программы педагогу следует учитывать следующее:

-не следует усложнять содержание тем, представленных в рабочей тетради, за счёт информационных материалов, приведённых в методическом пособии для педагогов;

-при организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной рабочей тетради несколькими воспитанниками. **Рабочая тетрадь- подарок компании Нестле детям. Поэтому обязательным условием реализации программы является то, что рабочая тетрадь остаётся в семье ребёнка после окончания обучения!**

-программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей;

-поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников. То и игровые методы должны быть основой организации обучения по программе.

Программа включает в себя две содержательные части:

Часть 1 «**Разговор о правильном питании**» для учащихся 1-2 классов

Часть 2 «**Две недели в лагере здоровья**» для учащихся 3-4 классов

Срок реализации программы 4 года.

Программа рассчитана для учащихся 1,2,3,4 классов.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы** «Разговор о правильном питании»- формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни, необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **1-2 классы**

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день;
- формирование у школьников представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- формирование у детей представления о завтраке, обеде, полднике, ужине как обязательном компоненте ежедневного меню;
- формирование у детей представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

### **3-4 классы**

Учебно- методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

### **Краткие сведения о коллективе**

- класс группа
- состав группы постоянный
- свободный набор детей
- количество обучающихся 15-25 человек
- учащиеся 1,2,3,4 классов, в возрасте от 6,5-11 лет
- 1 занятие в неделю по 1 часу, 1класс-34часа, 2 класс- 34 часа, 3 класс- 34 часа, 4 класс-34 часа.
- Всего:136часов

## **Основные направления содержания деятельности**

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность- содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность- содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учётом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации- детям предоставляется только тот объём информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- вовлечённость в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность- в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность- предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких- то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

## **Условия реализации программы**

- освещенное и проветриваемое помещение
- наличие столов и стульев
- комплект рабочих тетрадей  
1-2 класс: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании»  
3-4 класс: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья»

## **Формулировка ожидаемых результатов**

### **1-2 класс**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные и необходимые человеку каждый день;
- дети получают знания и навыки об основных принципах гигиены питания;
- получают знания и навыки о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- полученные знания помогут сформировать у детей представление о завтраке, обеде, полднике, ужине как обязательном компоненте ежедневного меню.

### **3-4 класс**

- 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 определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми;
- учащиеся расширят свои представления о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- учащиеся расширят представления о кулинарных традициях своего народа.

### Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b><u>1класс</u></b>				
1.	Знакомство с героями «Улицы Сезам».	2ч	1ч	1ч
2.	Самые полезные продукты.	5ч	1ч	4ч
3.	Как правильно есть.	5ч	1ч	4ч
4.	Удивительные превращения пирожка.	5ч	1ч	4ч
5.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	4ч	1ч	3ч
6.	Плох обед, если хлеба нет.	5ч	1ч	4ч
7.	Полдник. Время есть булочки.	5ч	1ч	4ч
8.	Пора ужинать.	3ч	1ч	2ч
<b>Всего:</b>		<b>34ч</b>	<b>8ч</b>	<b>26ч</b>
<b><u>2класс</u></b>				
1.	На вкус и цвет товарищей нет.	5ч	1ч	4ч
2.	Если хочется пить.	5ч	1ч	4ч
3.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	4ч	1ч	3ч
4.	Где найти витамины весной?	5ч	1ч	4ч
5.	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты.	7ч	2ч	5ч
6.	Каждому овощу своё время.	5ч	1ч	4ч
7.	День рождения Зелибобы.	3ч	-	3ч
<b>Всего:</b>		<b>34ч</b>	<b>7ч</b>	<b>27ч</b>
<b><u>3класс</u></b>				
1.	Давайте познакомимся!	3ч	1ч	2ч
2.	Из чего состоит наша пища.	5ч	2ч	3ч
3.	Что нужно есть в разное время года.	5ч	2ч	3ч
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	5ч	2ч	3ч
5.	Где и как готовят пищу.	5ч	2ч	3ч
6.	Как правильно накрыть на стол.	5ч	2ч	3ч
7.	Молоко и молочные продукты.	6ч	2ч	4ч
<b>Всего:</b>		<b>34ч</b>	<b>13ч</b>	<b>21ч</b>
<b><u>4класс</u></b>				
1.	Блюда из зерна.	5ч	2ч	3ч
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	5ч	2ч	3ч
3.	Что и как приготовить из рыбы.	5ч	2ч	3ч
4.	Дары моря.	5ч	2ч	3ч
5.	Кулинарное путешествие по России.	5ч	2ч	3ч
6.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	5ч	2ч	3ч
7.	Как правильно вести себя за столом.	4ч	2ч	2ч
<b>Всего:</b>		<b>34ч</b>	<b>14ч</b>	<b>20ч</b>

## Содержание программы

### 1класс

Продукты наиболее полезные и необходимые человеку на каждый день. Основные принципы гигиены питания. Режим питания. Завтрак как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Его структура. Варианты полдника. Представление о значении молока и молочных продуктов. Ужин как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Его состав.

### 2класс

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Значение жидкости для организма человека. Ценность разнообразных напитков. Связь рациона питания и образа жизни. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разнообразие фруктов, ягод, их значение для организма. Разнообразие овощей. Их полезные свойства. Законы здорового питания.

### 3класс

Основные группы питательных веществ-белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Функции этих веществ в организме. Разнообразие питания как обязательное условие здоровья. Особенности питания в летний и зимний периоды. Причины, вызывающие изменения в рационе питания. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов. Традиции питания своего народа. Зависимость рациона питания от физической активности. Роль питания и физической активности для здоровья человека. Предметы кухонного оборудования. Их назначение. Основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Навыки осторожного поведения на кухне. Предметы сервировки стола. Важность знаний правил сервировки стола. Молоко и молочные продукты.

### 4класс

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Необходимость их ежедневного включения в рацион. Традиционные народные блюда, приготовляемые из зерна. Традиции, связанные с их использованием. Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Правила поведения в лесу. Ассортимент рыбных блюд. Навыки правильного поведения в походе. Морские съедобные растения и животные. Польза морепродуктов. Кулинарные традиции как часть культуры народа. Предметы сервировки стола. Правила поведения за столом.

## Методическое обеспечение программы

### 1 класс

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов по каждой теме, разделу
1.	Знакомство с героями «Улицы Сезам»	Беседа	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь. Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ, просмотр презентации о ЗОЖ	Серия вопросов
2.	Знакомство с героями «Улицы Сезам»	Практическое занятие	Анкетирование	Анкеты	магнитофон	Анализ анкет
3.	Самые полезные продукты.	Беседа	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ, просмотр презентации о ЗОЖ	Серия вопросов
4.	Рациональное питание.	Практическое занятие	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ, просмотр презентации о ЗОЖ	Серия вопросов
5.	Самые полезные продукты	Сюжетно-ролевая игра «Идём в магазин»	Закрепление материала	Карточки с изображением продуктов и их цен.	Магнитофон	Анкеты
6.	Самые полезные продукты	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	Закрепление материала	Карточки с изображением продуктов	магнитофон	Серия вопросов
7.	Самые полезные продукты	Тест «Самые полезные продукты»	Обобщение материала	Методическое пособие для учителя	магнитофон	Тесты
8.	Как правильно есть	Беседа	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Вопросы
9.	Гигиена питания	Игра-обсуждение «Законы питания»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь	магнитофон	Тесты
10.	Правила гигиены питания	Игра-инсценировка	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Вопросы
11.	Как правильно есть	Игра «Чем не стоит делиться»	Проверка знаний	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	магнитофон	Серия вопросов
12.	Как правильно есть. Это интересно.	Беседа-обсуждение	Обобщение материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Тесты
13.	Удивительные превращения пирожка	Беседа	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
14.	Типовой режим питания школьников.	Практическое занятие	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Составление режима питания
15.	Режим питания школьников	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»	Закрепление материала	Циферблат часов	магнитофон	Вопросы
16.	Удивительные превращения пирожка	Демонстрация Практическое занятие	Закрепление материала	Шнур длиной 10м, камешки- «зубы»	магнитофон	Серия вопросов
17.	Режим питания школьников	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Тесты
18.	Из чего варят	Информационная	Объяснение нового	Рабочая тетрадь	Использование	Анкеты

	каши и как сделать кашу вкусной?	справка	материала	Методическое пособие для учителя	ИКТ	
19.	Варианты рекомендуемых блюд для завтраков	Практическое занятие	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Вопросы
20.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Это интересно.	Игра «Пословицы запутались», «Отгадай-ка»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	магнитофон	Серия вопросов
21.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	Проверка знаний	Методическое пособие	магнитофон	Конкурс
22.	Плох обед, если хлеба нет	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
23.	Структура обеда	Практическое занятие	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Индивидуальная доска	Составление меню для обеда
24.	Праздник Хлеба	Практическое занятие	Закрепление материала	иллюстрации	магнитофон	конкурсы
25.	Плох обед, если хлеба нет. Это интересно.	Игра «Секреты обеда»	Повторение материала	Методическое пособие	Использование ИКТ	Серия вопросов
26.	Плох обед, если хлеба нет.	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
27.	Полдник. Время есть булочки.	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
28.	Варианты полдника.	Практическое занятие	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Индивидуальная доска	Составление меню для полдника
29.	Значение молока и молочных продуктов	Конкурс-викторина «знатоки молока»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь		Серия вопросов
30.	Значение молока и молочных продуктов	Игра-демонстрация «Это удивительное молоко»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь	иллюстрации	Серия вопросов
31.	Значение молока и молочных продуктов	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
32.	Пора ужинать	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
33.	Ужин. Его состав.	Практическое занятие	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Индивидуальная доска	Составление меню для ужина
34.	Ужин.	Тесты.	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов

## 2класс

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов по теме, разделу
1.	На вкус и цвет товарищей нет.	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
2.	Распознавание вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	Практическая работа «Определи вкус продукта», «Какой сок».	Закрепление материала	Рабочая тетрадь		Проведение опытов

3.	Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов	Игра «Приготовь блюдо»	Закрепление материала	Карточки с названиями продуктов и рисунки	магнитофон	Серия вопросов
4.	Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя		Вопросы
5.	Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
6.	Если хочется пить...	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
7.	Что такое жажда?	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя	магнитофон	Серия вопросов
8.	Если хочется пить...	Игра «Посещение музея Воды»	Закрепление	Методическое пособие для учителя		Серия вопросов
9.	Если хочется пить...	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	Закрепление	Методическое пособие для учителя		Серия вопросов
10.	Если хочется пить...	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
11.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Урок-презентация соевых продуктов	Объяснение нового материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
12.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Практическая работа Игра «Меню спортсмена»	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя		Составление меню для спортсмена
13.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Игра «Мой день»	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Серия вопросов
14.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
15.	Где найти витамины весной?	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
16.	Где найти витамины весной?	Игра «отгадай название»	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Серия вопросов
17.	Где найти витамины весной?	Дидактическая игра «Морские продукты»	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Серия вопросов
18.	Где найти витамины весной?	Игра «Вкусные истории»	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя		Вопросы
19.	Где найти витамины весной?	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
20.	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты.	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
21.	Значение фруктов, ягод для организма человека.	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	
22.	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты	КВН «Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты»	Закрепление			
23.	Витаминные продукты	Экскурсия	Закрепление	Методическое пособие		Вопросы
24.	Ягоды и фрукты-самые вкусные	Праздник	Обобщение материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Серия вопросов

	«жители» леса и сада					
25.	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты	Игра «Овощи и фрукты»	Обобщение материала	Рабочая тетрадь	Использование ИКТ	Составление разных рецептов от болезней
26.	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
27.	Каждому овощу своё время	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
28.	Полезные свойства овощей	Игра-соревнование «Вершки-корешки»	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя		Составление загадок про овощи
29.	Каждому овощу своё время	Игра «Какие овощи выросли в огороде»	Закрепление	Карточки или рисунки с овощами	магнитофон	Серия вопросов
30.	Каждому овощу своё время	Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат»	Закрепление	Рисунки с изображением овощей	магнитофон	Защита салатов
31.	Каждому овощу своё время	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
32.	День рождения Зелибобы	Конкурс «Собираем урожай для Зелибобы»	Обобщение материала	Рабочая тетрадь	Использование ИКТ	Вопросы
33.	Законы здорового питания	Игра «Прогулка по улице Сезам»	Обобщение материала	Рабочая тетрадь	Использование ИКТ	Составление законов и их защита
34.	Законы здорового питания	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов

### 3 класс

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов по теме, разделу
1.	Давайте познакомимся!	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
2.	Давайте познакомимся!	Семейная викторина «Поле чудес»	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя	магнитофон	
3.	Давайте познакомимся!	Игра «Аукцион»	Закрепление материала	Карточки с названиями продуктов и рисунки	магнитофон	Серия вопросов
4.	Из чего состоит наша пища.	Информационная справка	Объяснение материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
5.	Группы питательных веществ- белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.	Информационная справка	Объяснение нового материала	Просмотр презентации о питательных веществах	Использование ИКТ	Вопросы
6.	Из чего состоит наша пища.	Игра «Меню сказочных героев»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Составление меню
7.	Из чего состоит наша пища.	Чтение по ролям	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя Рабочая тетрадь	магнитофон	Серия вопросов
8.	Из чего состоит наша пища.	Тесты	Проверка знаний	Методическое пособие для учителя		Выполнение тестов
9.	Что нужно	Информационная	Объяснение нового	Методическое пособие		Серия вопросов

	есть в разное время года	справка	материала	для учителя		
10.	Что нужно есть в разное время года	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	
11.	Что нужно есть в разное время года	Урок-презентация	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
12.	Что нужно есть в разное время года	Конкурс кулинаров	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя		Составление меню
13.	Что нужно есть в разное время года	Игра «В гостях у тётушки Припасихи»	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Серия вопросов
14.	Роль питания и физической активности для здоровья человека	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
15.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
16.	Роль питания и физической активности для здоровья человека	Дневник «Мой день»	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Заполнение дневника
17.	Роль питания и физической активности для здоровья человека	«Папа, мама, я- спортивная семья»	Конкурс семейных команд	Методическое пособие для учителя Спортивный инвентарь		Выполнение спортивных эстафет
18.	Роль питания и физической активности для здоровья человека	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
19.	Где и как готовят пищу	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
20.	Где и как готовят пищу	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
21.	Предметы кухонного оборудования, их назначение	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	Закрепление	Методическое пособие для учителя	Магнитофон	Итоги конкурса
22.	Правила гигиены на кухне	Конкурс кроссвордов	Закрепление	Методическое пособие для учителя	магнитофон	Отгадывание кроссвордов, составление правил гигиены на кухне
23.	Где и как готовят пищу	Экскурсия в школьную столовую	Обобщение материала	Методическое пособие		Тесты
24.	Как правильно накрыть на стол	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
25.	О предметах сервировки стола	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	
26.	Правила сервировки стола	Игра «Накрываем на стол»	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя		Составление правил сервировки стола
27.	Как правильно накрыть на стол	Конкурс «Салфеточка»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Вопросы
28.	Как правильно накрыть на стол	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
29.	Молоко и молочные продукты	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
30.	Ассортимент молочных	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие	Использование ИКТ	

	продуктов			для учителя		
31.	Молоко и молочные продукты	«Молочное меню»	Закрепление	Рабочая тетрадь		Составление меню, защита
32.	Молоко и молочные продукты	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Обобщение материала	Рабочая тетрадь	Использование ИКТ	Вопросы
33.	Молоко и молочные продукты	беседа	Обобщение материала	Рабочая тетрадь	Использование ИКТ	
34.	Молоко и молочные продукты	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов

### 4класс

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов по теме, разделу
1.	Блюда из зерна	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
2.	Полезность продуктов, получаемых из зерна	Информационная справка	Закрепление материала	Просмотр презентации о полезности продуктов	Использование ИКТ	
3.	Блюда из зерна	Конкурс «Венок из пословиц»	Закрепление материала	Карточки с названиями продуктов и рисунки	магнитофон	Серия вопросов
4.	Блюда из зерна	Игра- конкурс «Хлебопеки»	Закрепление	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Составление серии блюд из зерна
5.	Блюда из зерна	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
6.	Какую пищу можно найти в лесу	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
7.	Дикорастущие растения как источник полезных веществ	Чтение по ролям	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя Рабочая тетрадь	магнитофон	Серия вопросов
8.	Правила поведения в лесу	Презентация	Закрепление	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Составление знаков с правилами поведения в лесу
9.	Какую пищу можно найти в лесу	Игра «Походная математика»	Закрепление	Методическое пособие для учителя		Серия вопросов
10.	Какую пищу можно найти в лесу	Игра- спектакль «Там, на неведомых дорожках»	Обобщение материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	
11.	Что и как приготовить из рыбы	Урок- презентация	Объяснение нового материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
12.	Ассортимент рыбных блюд	Урок - презентация	Объяснение нового материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	
13.	Навыки правильного поведения в походе	Чтение по ролям	Закрепление	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Серия вопросов
14.	Что и как приготовить из рыбы	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Выполнение рисунков
15.	Что и как приготовить из	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов

	рыбы					
16.	Дары моря	Презентация	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	
17.	О морских съедобных растениях и животных	Презентация	Объяснение нового материала	Методическое пособие для учителя Спортивный инвентарь	Использование ИКТ	
18.	Дары моря	Викторина «В гостях у Нептуна»	Закрепление	Тексты тестов		Выполнение тестов
19.	Дары моря	Экскурсия в магазин	Закрепление материала	Методическое пособие для учителя		Вопросы
20.	Дары моря	Составление мини-проекта	Проверка знаний	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Презентация мини-проекта
21.	Кулинарное путешествие по России	Просмотр фильма о кулинарном путешествии по России	Объяснение нового материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Серия вопросов
22.	Кулинарные традиции нашего народа	Просмотр фильма о кулинарных традициях нашего народа	Объяснение нового материала	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Отгадывание кроссвордов, составление правил гигиены на кухне
23.	Кулинарное путешествие по России	Экскурсия в школьную столовую	Обобщение материала	Методическое пособие		Тесты
24.	Кулинарное путешествие по России	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	Обобщение материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Анкетирование
25.	Кулинарное путешествие по России	Игра – проект «Кулинарный глобус»	Проверка знаний	Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Защита проекта
26.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя		
27.	Организация ежедневного рациона питания	Информационная справка	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Вопросы
28.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Конкурс «На необитаемом острове»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя		Результаты конкурса
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Игра- проект «Составь меню»	Закрепление материала	Рабочая тетрадь Методическое пособие для учителя	Использование ИКТ	Защита проекта
30.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов
31.	Как правильно вести себя за столом	Презентация	Объяснение нового материала	Рабочая тетрадь	Использование ИКТ	
32.	Правила сервировки праздничного стола	Практическое занятие	Повторение изученного	Рабочая тетрадь	Использование ИКТ	Вопросы
33.	Правила поведения за столом	Игра- спектакль	Обобщение материала	Рабочая тетрадь	Использование ИКТ	Участие в игре, составление правил
34.	Как правильно вести себя за столом	Тесты	Проверка знаний	Тексты тестов		Выполнение тестов

## Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании» Методическое пособие для учителя. М. «Нестле» «Олма-пресс». 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья» Методическое пособие для учителя. М. «Нестле» «Олма-пресс». 2009.
3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.О. Возрастная физиология. М., 2002.
4. Моё здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе/ авт.-сост. П.П. Кучегашева, Ю.В. Наumenко, И.В. Федоскина; под ред. Ю.В. Наumenко. М.: Глобус, 2010.
5. Салыхова Л.И. Настольная книга классного руководителя: личностное развитие, учебная деятельность, духовное и физическое здоровье школьника. 1-4 классы. М.: Глобус, 2009.
6. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений/ Авт.-сост. Ю.В. Наumenко. М.: Глобус, 2009.
7. Похлёбкин В.В. Тайны хорошей кухни. М., 2001.
8. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.

Сброшюрованы и скреплено печатью  
14 (четырнадцать) листов  
Директор МОУ СОШ № 29

И.Е.Посконина

*И.Е.Посконина* 20 11.



ч. 17 статьи 170 и 171 статьи 172

печатать

15 / пятнадцать / тысяч

Директор Муниципального

бюджетного

образовательного учреждения

«Школа № 29»

*Нестерова Т.А.* Т.А. Нестерова

«01» / 09 / 2010 г.

