

**Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«ИНСТИТУТ ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ»
(ФГБНУ «ИВФ РАО»)**

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
для педагогов, работающих с детьми, имеющими ограниченные возможности
здоровья**

**Формирование ЗОЖ у обучающихся с ОВЗ на основе учебно-методического комплекта «Разговор о правильном питании»
(методические рекомендации)**

Авторы:

Безруких М.М., директор ФГБНУ «ИВФ РАО», д. б. наук, профессор,
ФГБНУ «ИВФ РАО»

Филиппова Т.А., ведущий научный сотрудник ФГБНУ «ИВФ РАО», к.б.н.,
в.н.с., ФГБНУ «ИВФ РАО»

Москва, 2018 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ	8
СТРУКТУРА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА	
«Разговор о правильном питании»	14
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА УМК «Разговор о правильном питании» ...	15
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ для обучающихся 2 классов	18
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ обучающихся 3 классов	19
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ обучающихся 4 классов	21
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ обучающихся 5 классов	23
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ обучающихся 6 классов	25
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ обучающихся 7 классов	27
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ обучающихся 8 классов	28
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ обучающихся 9 классов	31
СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ,	
Используемые при проведении занятий	32
ЛИТЕРАТУРА	41

Пояснительная записка

Тенденция увеличение числа детей с ОВЗ, принятие и утверждение федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (**ФГОС НОО ОВЗ**) и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) требует повышения квалификации работников системы образования с учетом современных социокультурных условий жизни детей и подростков.

Знание основных закономерностей роста и развития детей на разных этапах онтогенеза, изменений, происходящих под влиянием обучения и воспитания, понимание рациональной и эффективной организации учебного процесса необходимы всем специалистам, работающим с детьми с ОВЗ. Знание и понимание этих закономерностей необходимы любому специалисту, работающему с обучающимися с ОВЗ (учителям, воспитателям, логопедам, психологам, социальным работникам).

Педагогическая эффективность обучения и воспитания в значительной степени зависит от того, в какой степени учитываются возрастные, индивидуальные особенности и специфика возможностей обучающихся, их образовательные потребности, насколько адекватны условия, требования, методы обучения.

Если воздействие внешней среды соответствует возможностям организма, зрелости его систем, то эти воздействия оказывают благоприятное, стимулирующее влияние на организм. При неадекватных воздействиях могут возникать неблагоприятные изменения – нарушение роста и развития, усугубляться отклонения в физическом, интеллектуальном и психическом здоровье.

Всё это особенно актуально при организации обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ.

Рациональное питание полностью удовлетворяет повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребенка не только количественно, но и качественно. (Рациональное питание – это соответствие количества и качества пищи потребностям организма).

В рационе питания младшего школьника количество белков должно составлять 77 г, при этом на животные белки должно приходиться не менее 50%. Если же ребенок занимается спортом, то это количество может быть увеличено до 60%. При дефиците белка, особенно животного происхождения, у детей отмечается быстрая утомляемость, может возникать нарушение функций головного мозга, замедляются рост и увеличение мышечной массы.

Рациональный режим дня – это последовательное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. А, следовательно, рационально составленный режим предусматривает достаточное время для ночного сна, прогулок, занятий, приема пищи, выполнения домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях и свободного времени для игр.

Важное значение в режиме питания имеет завтрак. Каши, по мнению диетологов, являются оптимальным компонентом завтрака. Крупы являются источником углеводов, представленные в основном крахмалом. Однако крахмал не так быстро усваивается организмом. Легкоусвояемые углеводы содержатся в кондитерских изделиях, меде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода. Значительно содержание углеводов в растительной пище. Здесь они представлены как в легкоусвояемой форме (глюкоза, фруктоза), так в более «устойчивой» форме – в виде клетчатки. Клетчатка практически не усваивается человеческим организмом. Однако она активизирует работу желудочно-кишечного тракта, усиливает

перистальтику кишечника (сокращение стенок), поэтому способствует очищению организма, предупреждает возникновение запоров.

Следует помнить, что в рационе питания детей обязательно должны присутствовать и животные белки. Дело в том, что именно животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в нашем организме. В растительных белках этих аминокислот почти нет. Между тем нехватка некоторых незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на росте ребенка, развитии и многих его функций – мозга, интеллекта. Вот почему детей ни в коем случае нельзя ограничивать в употреблении животной пищи – как минимум, молока и яиц, а также рыбы. По-видимому, с этим же обстоятельством связано то, что дети до 7 лет, согласно христианским традициям, не должны соблюдать пост, т.е. отказываться от животной пищи.

Важное значение имеет достаточное количество микроэлементов и нутриентов в ежедневном рационе детей. Особое значение сегодня приобретает йодирование пищи. Дело в том, что большая часть населения нашей страны недополучает этот микроэлемент с пищей. Между тем йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует важнейшие физиологические процессы. Недостаток йода в пище у взрослых приводит к развитию зоба. Если йода не хватает ребенку – это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии, вплоть до кретинизма. Здесь помогут йодированные продукты, появившиеся не так давно в продаже. Лучше, если ребенок будет есть йодированный хлеб, пользоваться йодированной солью. Единственное требование к хранению последней – хранение в темноте, поскольку на свету йод очень быстро разлагается.

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4 раз в сутки или 5 в зависимости от нагрузки. Перерывы между приемами пищи – не

более 4-5 часов. Это объясняется тем, что в организме ребенка происходят активные процессы роста и созревания систем, происходит перестройка обмена веществ и т.д. Все это требует большого расхода энергии и соответственно потребления пищи.

Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25-30% на завтрак, 35-50% на обед, 5-10% на полдник, 20-25% на ужин. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1:1:5. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

Еще один важный момент, который следует учитывать при составлении меню ребенка – это возрастной этап формирования организма. Весь процесс формирования можно условно разделить на этапы роста и этапы развития. Соответственно на каждом из этих этапов организм преимущественно нуждается в определенных видах питательных веществ. Во время роста организму необходимо много белков – для строительства структур тела. Во время развития – углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей. Поэтому ребенок на разных этапах может к удивлению взрослых менять свои вкусовые предпочтения, переключаясь на какой-то определенный вид пищи. Старший дошкольный и младший школьный возрасты (5-7 лет) относятся к этапу развития. Об этом обязательно нужно помнить при составлении рациона.

Гигиена питания включает не только соблюдение общеизвестных санитарных правил, но и выполнение режима питания, а также соответствие качества и количества потребляемой пищи потребностям растущего организма.

К 7-8 годам у детей должны быть сформированы основные навыки личной гигиены, связанные с питанием. Основной показатель сформированности навыков – самостоятельное выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний.

Большое внимание уделяется формированию навыков самоконтроля. Ведь важно добиться того, чтобы правила гигиены питания детьми выполнялись самостоятельно, для этого не требуется напоминания взрослого. Здесь поможет заполнение детьми специальных дневников. Учителю следует уделить большое внимание этой форме работы. Целесообразно повторить задание 3 спустя месяц и еще раз в конце цикла занятий и сравнить результаты.

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счет правильно организованного питания в этот возрастной период можно добиться увеличения роста у ребенка на 2-4 см.

При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма.

Не менее важное значение рациональное питание с соблюдением режима питания и полноценности рациона имеет в подростковом возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всех систем организма. При этом следует учитывать, что подростки уже часто самостоятельно определяют рацион питания, находясь вне дома. Родители не всегда могут влиять на то, какой выбор подростки делают самостоятельно в магазинах. Именно поэтому важно не только информировать подростков о принципах рационального питания, но и способствовать формированию умения делать сознательный выбор в пользу полезных продуктов и блюд.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Формирование ЗОЖ у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе учебно-методического комплекта «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии:

- законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (**ФГОС НОО ОВЗ**), (утверждены приказом Минобрнауки от 19 декабря 2014 № 1598);

- с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (утверждены приказом Минобрнауки от 19 декабря 2014 № 1599);

- с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»;

- с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами **СанПин 2.4.2.3286-15** «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

- с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05. Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1457); Зарегистрировано в Минюсте России 18.01.2016 № 40623;

- с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (утр. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 декабря 2014 г. 3 1115н), зарегистрирован Министерством юстиции РФ 6 декабря 2013 г. № 30550).

Программа актуальна для слушателей, работающих с обучающимися с ОВЗ, т.к. знание и понимание закономерностей роста и развития организма ребенка необходимо каждому специалисту (воспитателю, логопеду, психологу), работающему с детьми (воспитателю, логопеду, психологу, социологу). Педагогическая эффективность воспитания в значительной мере зависит от того, в какой степени учитываются возрастные и индивидуальные особенности развития детей и состояние здоровья, насколько адекватны условия, требования, методы и методики обучения.

Без знания основных закономерностей физиологического развития, понимания специфики развития мозга и познавательного развития невозможно определить ни задачи обучения, ни выбрать адекватные формы и методы обучения, ни разработать систему адекватных требований и критериев оценки учебной деятельности.

Организм ребенка, все его органы и системы развиваются и созревают не одновременно, а в разном возрасте, и поэтому на каждом этапе возрастного развития существуют свои особенности. Так же постепенно и неравномерно идет психологическое развитие ребенка..

Цель реализации программы - повышение профессионального уровня и квалификации педагогов по организации и проведению системной работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе учебно-методического комплекта «Разговор о правильном питании».

Задачи:

1. Повысить уровень знаний слушателей в области возрастной физиологии и психофизиологии.

2. Сформировать общие и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ по обозначенным в программе проблемам.

3. Дать практические навыки взаимодействия с обучающимися с ОВЗ с учетом их индивидуальных особенностей развития, состоянием здоровья и образовательными потребностями при реализации программы «Разговор о правильном питании».

4. Повысить уровень знаний слушателей об особенностях организации и проведения системной работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся с ОВЗ при реализации программы «Разговор о правильном питании»

5. Дать практические навыки проведения занятий по проведению системной работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся с ОВЗ с учетом состояния здоровья и образовательных потребностей при реализации программы «Разговор о правильном питании».

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании»
- как основа разработки программы формирования культуры питания
– важнейшего фактора здорового образа жизни для обучающихся 2-9 классов ОО для детей с ОВЗ.

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа направлена на реализацию следующих задач:

- формировать у детей и подростков представления о необходимости бережного отношения к здоровью;
- обогащать знания детей и подростков о правилах здорового образа жизни, формировать готовность соблюдать эти правила;
- развивать коммуникативные навыки – умение строить свои отношения с окружающими сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- пробуждать у детей и подростков интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещать родителей в вопросах формирования у детей и подростков основ здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

Содержание УМК «Разговор о правильном питании» выстроено на основе следующих **принципов:**

- **Учет состояния здоровья, возможностей и образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ.**

– **Возрастной адекватности.** Используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим и психофизическим особенностям обучающихся младшего и среднего школьного возраста, и подросткам. Формы и методы обучения различны на разных этапах реализации.

– **Научной обоснованности.** Содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики.

– **Практической целесообразности.** Содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни.

- **Необходимость и достаточность предоставляемой информации** – обучающимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться.

– **Динамического развития и системности.** Содержание комплекта, цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа. Учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом.

– **Модульности структуры.** УМК может быть реализован путем интеграции в базовые образовательные области; в факультативной работе, во внеклассной работе.

Календарно-тематическое планирование занятий зависит от выбранной формы проведения занятий.

Модульный характер программы предполагает:

- **Вариативность при выборе ОО.**

- **Вариативность способов реализации.** Основным вариантом реализации программы – во внеурочной деятельности. Программа может интегрироваться в базовые образовательные дисциплины. И наконец, комбинированный вариант: часть тем включается во внеурочную деятельность, а часть материала рассматривается в ходе уроков. Данная программа может реализовываться также в качестве отдельного учебного предмета внутри предельно допустимой аудиторной нагрузки.

– **Свободный выбор сроков реализации, как каждой темы, так и программы целиком.** Сроки реализации определяются самим педагогом – с учетом актуальности и важности изучаемой темы непосредственно для учеников конкретного класса, их заинтересованности, а также своего профессионального функционала (педагог, психолог, социальный работник, воспитатель и т.п.).

Важно учесть, что целостная, последовательная и системная реализация программы со 2 по 9 класс ежегодно, позволяет повысить эффективность работы.

Формы и методы работы по программе выбираются в зависимости от следующих факторов:

- выбора варианта реализации программы (см. выше);
- использования имеющихся образовательных и воспитательных ресурсов образовательной организации;
- возможностей здоровья и образовательных потребностей обучающихся.

Программа предполагает возможность интеграции ее в базовые образовательные дисциплины, реализации во внеурочной деятельности; сочетание интеграции в базовые дисциплины и проведение внеурочных мероприятий, классных часов, викторин, экскурсий и т.п. Предлагаемое ниже тематическое планирование – один из возможных вариантов реализации. Не следует жестко регламентировать время выполнения каждого задания; многое зависит от самых учащихся, их возможностей, от их информированности, а также от формы реализации конкретной темы.

Разнообразие видов заданий (ведение дневников, загадки, рисование и раскрашивание, использование наклеек) предполагает индивидуальную работу в пособиях, но предполагает предварительное коллективное обсуждение.

Программа базируется на интерактивных формах и методах реализации. Обучающиеся непосредственно включены в процесс формирования оценок и суждений как о проблемах своего режима, режима питания.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей обучающихся (например, для нечитающих обучающихся вместо чтения по

ролям может быть использовано составление рассказа по картинкам-иллюстрациям и разыгрывание сценок).

СТРУКТУРА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

«Разговор о правильном питании».

УМК «Разговор о правильном питании» включает пособия для обучающихся 2-4 классах «Разговор о здоровье и правильном питании» и методическое пособие для педагогов, пособие для обучающихся 5-7 классов «Две недели в лагере здоровья» и методическое пособие для педагогов; блокнот для обучающихся 8 - 9 классов «Формула правильного питания», DVD диск или интерактивный диск, скачиваемый на сайте программы и методическое пособие для педагогов. Распределение тем будет приведено в календарно-тематическом планировании, но может корректироваться в зависимости от контингента обучающихся образовательной организации и их образовательных потребностей.

В пособие для обучающихся 2-4 классов «Разговор о здоровье и правильном питании» включены: развивающие задания, расширяющие их представления о разнообразии продуктов, разнообразии овощей, фруктов, ягод, растениях, из которых получают зерна и варят каши, режиме питания, значении воды, подвижных играх. Обучающиеся научатся контролировать и оценивать выбор продуктов, свои пищевые привычки, соблюдать элементарные правила гигиены.

Задания, представленные в тетради для учащихся 5-7 классов «Две недели в лагере здоровья», помогут обучающимся не только понять важность здорового образа жизни, но и приобрести опыт поведения в окружающем мире, общения с другими людьми – сверстниками и взрослыми.

В тетради для учащихся 8-9 классов «Формула правильного питания» представлены проблемные задания и игры, обучающие детей равноправному общению и взаимоотношениям, когда человек, считаясь с

интересами других, умеет отстаивать свои собственные. Решая реальные жизненные проблемы, оценивая поведение людей, оказавшихся в сложной ситуации, дети учатся не только сочувствию и милосердию, но и умению находить достойный выход из трудных обстоятельств, проявлять силу воли и характер.

Структура УМК позволяет последовательно и системно решать все поставленные задачи в соответствии с возрастными особенностями развития детей, изменениями их интересов и социокультурного окружения.

Объем заданий может рассчитываться с учетом индивидуальных особенностей и специфики нарушения состояния здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА УМК «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» (по темам)

2 класс (34 часа), 1 р/неделю.

Пособие «Разговор о здоровье и правильном питании».

1. Знакомство «Здравствуй, дорогой друг!».
2. Если хочешь быть здоров.
3. Самые полезные продукты.
4. Удивительные превращения пирожка.
5. Кто жить умеет по часам.
6. Вместе весело гулять.

3 класс (34 часа), 1 р/неделю

Пособие «Разговор о здоровье и правильном питании»

1. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.
2. Плох обед, если хлеба нет.
3. Время есть булочки.
4. Пора ужинать.
5. Мой дневник.

6. Весёлые старты.

4 класс (34 часа) по 1 р/неделю

Пособие «Разговор о здоровье и правильном питании»

1. На вкус и цвет товарищей нет.
2. Как утолить жажду.
3. Что помогает быть сильным и ловким.
4. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
5. Праздник здоровья.
6. Мой дневник.

Герои программы – сверстники обучающихся, родители, что позволяет сделать занятия более личностными.

5 класс (34 часа) по 1 р/неделю

Пособие «Две недели в лагере здоровья»

1. Давайте познакомимся.
2. Из чего состоит наша пища.
3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.
5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

6 класс (34 часа) по 1 р/неделю

Пособие «Две недели в лагере здоровья»

1. Где и как готовят пищу.
2. Блюда из зерна.
3. Молоко и молочные продукты.
4. Дневник физического развития.
5. Вода и другие полезные напитки.

7 класс (34 часа) по 1 р/неделю

Пособие «Две недели в лагере здоровья»

1. Что и как можно приготовить из рыбы.
2. Дары моря.
3. Кулинарное путешествие по России.
4. Спортивное путешествие по России.
5. Олимпиада здоровья.

Герои программы – сверстники обучающихся, вожатые, тренер, повар и врач лагеря отдыха, что позволяет сделать занятия более личностными.

8 класс (34 часа) по 1 р/неделю

Блокнот «Формула привального питания»

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны – блюда разные важны.
3. Энергия пищи.
4. Где и как мы едим.
5. Ты – покупатель.
6. Формула правильного питания.
7. Интерактивная игра

9 класс (34 часа) по 1 р/неделю

Блокнот «Формула правильного питания».

1. Ты готовишь себе и друзьям.
2. Кухни разных народов.
3. Кулинарная история.
4. Как питались на Руси и в России.
5. Необычное кулинарное путешествие.
6. Формула правильного питания.
7. Интерактивная игра.

Герои программы – сверстники обучающихся, что позволяет сделать занятия более личностными.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы «Разговор о правильном питании»

«Разговор о здоровье и правильном питании» 2 класс (34 часа)

Кол-во часов	Тема занятия	Планируемые предметные результаты и УУД	Форма проведения и используемые литературные произведения.
1	Знакомство с героями.	Метапредметные: знакомство с новым пособием о здоровом образе жизни.	Чтение текста (стр.2-3), рассматривание рисунков и рассказ по рисункам.
2-6	«Если хочешь быть здоров»	Предметные: представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни	Чтение текста (стр.4-5). Чтение и обсуждение пословиц, рисование любимых продуктов и блюд, рассматривание и обсуждение картин (стр. 6-7). Чтение стихотворения о зарядке Г.Граубина и отрывков из сказки А. Милна «Вини-Пух и все-все-все».
7-12	Самые полезные продукты.	Предметные: представление о продуктах, которые продаются в магазине, их расположении в отделах. Личностные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.	Рассматривание и обсуждение рисунка (стр. 8-9). Чтение текста (стр.10-11). Выбор продуктов (наклеек), отгадывание кроссворда (стр.13). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин» и «Где купить нужные продукты». Игра «Разноцветные столы». Чтение и обсуждение басни И.С. Крылов «Ворона и лисица» и отрывка из сказки Л. Кэррол «Алиса в стране чудес»
13-18	Удивительные превращения	Предметные: представление об основных правилах гигиены питания, важности	Рассматривание и обсуждение рисунка (стр. 14). Чтение текста (стр.14-17). Рассматривание и

	пирожка	их соблюдения, о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, основные гигиенические навыки, связанные с питанием. Личностные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.	обсуждение рисунка (стр. 16-17). Заполнение таблицы (стр. 18,20-21), выбор правильной последовательности действий героев (стр. 18), составление режима питания (стр. 19). Чтение и обсуждение русских народных сказок: «Маша и медведь», «Гуси-лебеди», «Колосок»
19-24	Кто жить умеет по часам	Предметные: представление о режиме дня, важности его соблюдения. Личностные: соблюдение рационального режима дня..	Чтение текста (стр.22-24). Чтение и обсуждение пословиц, составление режима дня любимого литературного героя, выбор правильной последовательности действий героев (стр. 24-25). Чтение и обсуждение стихотворение Т. Варламовой.
25-30	Вместе весело гулять!	Предметные: знакомство со значением движений, одного из компонентах здорового образа жизни, важности прогулок и игр на свежем воздухе.	Рассматривание и обсуждение рисунков (стр. 26-27). Чтение текста (стр.26-27). Чтение стихотворения, отгадывание кроссворда (стр. 28-29). Подвижные игры во время перемен (классики), во время прогулок (классики, игры с мячом и прыгалками).
31-34	Резервные часы		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Программы «Разговор о правильном питании»
«Разговор о здоровье и правильном питании» 3 класс (34 часа)**

Кол-во	Тема занятия	Планируемые предметные результаты и УУД	Форма проведения и используемые
---------------	---------------------	--	--

час ов			литературные произведения.
1-6	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Предметные: представление о видах круп, пути, который проходит зернышко, прежде чем превратиться в кашу, представление о продуктах, которыми можно украсить кашу.	Рассматривание и обсуждение рисунков (стр. 30-31). Чтение текста (стр.30-31). Отгадывание загадок, выбор наклеек, заполнение таблицы (стр.32-33). Чтение и обсуждение отрывков из сказки А.С. Пушкин «Сказка о попе и его работнике Балде» и Н. Носов «Незнайка на Луне». Праздник «Бабушкина каша».
7-12	Плох обед, если хлеба нет	Предметные: формируют представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, пользе хлеба, знакомятся с новыми понятиями: «меню» и «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда Личностные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;	Рассматривание и обсуждение рисунков (стр. 34, 35, 37). Чтение текста (стр.34-37). Составление меню обеда, рисование десерт, выбор правильного действия героев (стр.38-39). Чтение и обсуждение русской народной сказки «Три медведя». Выставки (конкурсы) рисунков: «Самый вкусный суп» и «Любимые блюда сказочных героев».
13-18	Время есть булочки.	Предметные: формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; знакомство с видами кондитерских изделий, знакомство со значением молока и молочных продуктов, разнообразии молочных продуктов.	Чтение текста (стр.40-41). Составление меню полдника, рисование молочных продуктов, придумывание загадки про молоко и молочные продукты (стр.41). Чтение и обсуждение русских народных сказок: «Маша и медведь», «Гуси-лебеди», «Колосок».
19-24	Пора ужинать	Предметные: формируют представление об ужине	Рассматривание и обсуждение рисунка (стр.42).

		<p>как основном приеме пищи вечером, составе ужина, времени приема пищи вечером, представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания.</p> <p>Личностные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.</p>	<p>Чтение текста (стр.42-43). Рисование запеканки, составление меню ужина (стр.43). Чтение и обсуждение русской народной сказки «Скатерть-самобранка».</p>
25-30	Веселые старты в классах «Самые сильные, смелые, ловкие»	<p>Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе, систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.</p>	<p>Рассматривание и обсуждение рисунка (стр.44). Чтение текста (стр.44-45). Соединить спортсменов, занимающихся разными видами спорта с предметами спортивного инвентаря (стр. 45). Придумывание названия команд, эмблем для спортивной игры. Спортивная игра «Быстрые, сильные, ловкие».</p>
31-34	Резервные часы		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы «Разговор о правильном питании»

«Разговор о здоровье и правильном питании» 4 класс (34 часа)

Кол-во часов	Тема занятия	Планируемые предметные результаты	Форма проведения и используемые литературные произведения.
1-6	На вкус и цвет товарищей нет	Предметные: дать представление о различных вкусовых ощущениях от разных	Рассказы обучающихся: «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое

		<p>продуктов и блюд, показать, что разные продукты воспринимаются по-разному дать представление о том, что несмотря на разные вкусовые предпочтения, каждому человеку необходимо разнообразное питание, в котором находятся все необходимые вещества. познакомить с понятием «бутерброд», его историей, видах бутербродов</p>	<p>необычное блюдо, которое я пробовал» Практическое занятие «Учимся делать бутерброды». Техники безопасности при работе с режущими предметами. Русская народная сказка «Лиса и журавль». Обучающиеся определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения.</p>
7-12	<p>Как утолить жажду «Что мы пьем?»</p>	<p>Предметные: познакомить с видами напитков, их вкусами, дать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, основные гигиенические навыки, связанные с питанием, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; познакомить с видами напитков, развивать понимание необходимости в воде и других жидкостях для нашего организма.</p>	<p>Видео экскурсия в музей воды. Дегустация различных напитков П.П. Ершов «Конек-горбунок» 3-я часть.</p>
13-18	<p>Что помогает быть сильным и</p>	<p>Предметные: представление об правильном питании, сформировать</p>	<p>Делают вывод об энергетических затратах спортсменов. Игры, ребусы,</p>

	ЛОВКИМ «Олимпийское путешествие» Викторина «Виды спорта» Составляем «Меню спортсмена»	представление о связи рациона питания и занятий спортом, представление об основных компонентах здорового образа жизни, калорийности продуктов	геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Робин Бобин Барабек».
19-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Предметные: познакомить с разнообразием фруктов, ягод, их полезными свойствами и значение для организма.	Чтение текста стр. 58-59. Составление салатов, отгадывание загадок, отгадывание кроссвордов «Сухофрукты» и «Овощи и фрукты». Раскрашивание рисунков и игра «Вершки-корешки» (стр.60-63). Русская народная сказка «Вершки и корешки». А.С. Пушкин «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях». А. Линдгрен «Малыш и Карлсон»
25-30	Подготовка и проведение «Праздника здоровья»	Предметные: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.	Чтение текста (стр.64-65). Заполнение дневника «Мои любимые продукты», рисование плаката и праздничного стола, заполнение таблицы (стр. 66-69) Театрализованное представление «В гостях у Мухи-Цокотухи».
31-34	Резервные часы		Заполнение дневника на стр. 70-71 дважды в течение учебного года.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Программы «Разговор о правильном питании»
«Две недели в лагере здоровья» 5 класс (34 часа)**

Кол-	Тема	Планируемые	Форма проведения и
------	------	-------------	--------------------

во часов	занятия	предметные результаты	используемые литературные произведения.
1	Здравствуй, дорогой друг!	Знакомство с героями пособия.	Рассматривание и обсуждение рисунков героев (стр.2-3). Чтение текста (стр.2-3).
2-6	Давайте познакомимся	Предметные: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.5). Чтение текста (стр.4-6). Задание «Разноцветные столы», основные приемы пищи, составление меню завтрака, обеда, ужина; разгадывание ребусов (стр. 7-9).
7-12	Из чего состоит наша пища	Предметные: формирование представлений о пищевых веществах (белках, жирах и углеводах), их роли и значении для организма. Личностные: формирование готовности оценивать свой рацион питания.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.10). Чтение текста (стр.10-13). Раскрашивание: рисунков (частей с белками, жирами и углеводами) и пищевых тарелок, составление меню обеда (стр. 11-14). Чтение стихотворения Л. Зильберг «Стихи про витамины». Астрид Линдгрэн «Малыш и Карлсон» «Карлсон держит пари» (отрывок)
13-18	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	Предметные: формирование представлений о значении физической активности для сохранения здоровья. зарядки.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.15). Чтение текста (стр.15-17). Чтение по ролям и обсуждение пользы зарядки. Чтение и обсуждение пословиц, заполнение таблицы на стр. 70, разучивание комплекса упражнений под музыку из мультфильма «Зарядка для хвоста» (стр. 17). Заполнение дневников (стр.

			70).
19-24	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Предметные: формирование представлений о значении закаливания, как составляющей здорового образа жизни.	Рассматривание и обсуждение рисунка (стр.18-19). Чтение текста (стр.18-20). Рисунок о пользе закаливания (стр. 20). Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалков «Про мимозу». Заполнение дневника (стр. 71).
25-30	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Предметные: формирование представлений о потребности в пище при разном образе жизни и физической активности.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.21-22). Чтение текста (стр.21-23). Составление меню завтрака спортсмена; сравнение пищевых тарелок шахматиста и пловца (стр. 23-24). Чтение былины «Русские богатыри» и В.Ю. Драгунского «Тайное становится явным», обсуждение прочитанного.
31-34	Резервные часы		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы «Разговор о правильном питании»
«Две недели в лагере здоровья» 6 класс (34 часа)

Кол-во часов	Тема занятия	Планируемые предметные результаты	Форма проведения и используемые литературные произведения.
1-6	Где и как готовят пищу.	Предметные: формирование представлений о правилах гигиены при приготовлении пищи. Личностные:	Рассматривание и обсуждение рисунков (стр.25-26). Чтение текста (стр.25-27). Заполнение полок холодильника продуктами, старые и

		формирование готовности соблюдать правила личной гигиены при приготовлении элементарных блюд.	современные кухонные приборы (стр. 27-28). Чтение отрывка из романа Даниэль Дефо «Робинзон Крузо» (отрывок из главы 13 «Робинзон изготавливает посуду») Печка в русских народных сказках.
7-12	Блюда из зерна.	Предметные: расширение сведений о зерновых растениях, сельскохозяйственной технике.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.29-30). Чтение текста (стр.29-30). Сельскохозяйственная техника, рисунки знаков, составление пословиц, раскрашивание рисунков, путь хлеба к столу (стр.30-32). Чтение и обсуждение произведений К. Паустовского «Теплый хлеб», Е Пермяка «Славка», И. Токмакова «Что такое хлеб?»
13-18	Молоко и молочные продукты.	Предметные: расширение сведений о молоке и молочных продуктах. Личностные: расширение пищевых предпочтений, готовность регулярно употреблять молочные продукты.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.33). Чтение текста (стр.33-35). Раскрашивание рисунков, сельскохозяйственные профессии, разгадывание кроссворда (стр. 34-37). Чтение «Притчи о двух лягушках», В. Лаврина «Жаркий спор».
19-24	Что можно есть в походе.	Предметные: расширение сведений о продуктах, которые можно брать на экскурсии и в походы. Личностные: Готовность соблюдать правила гигиены в условиях похода.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.38). Чтение текста (стр.38-40). Раскрашивание рисунка, разгадывание кроссвордов, выбор продуктов для похода (стр. 39-43). Чтение произведений С. Михалкова «Веселый

			турист», Э. Шима «Храбрый опенок», Н. Сладкова «По грибы», Мухомор», В. Катаева «Дудочка и кувшинчик».
25-30	Вода и другие полезные напитки.	Предметные: расширение сведений о значении воды для организма человека. Личностные: формирование готовности соблюдать необходимый питьевой режим.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.44). Чтение текста (стр.44-46). Раскрашивание рисунка, разгадывание кроссворда (стр. 46-47). Чтение и обсуждение произведений Т. Маршалова «Вы слышали о воде?» и «Как Илья из Муромы богатырем стал».
31-34	Резервные часы		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы «Разговор о правильном питании»
«Две недели в лагере здоровья» 7 класс (34 часа)

Кол-во часов	Тема занятия	Планируемые предметные результаты	Форма проведения и используемые литературные произведения.
1-6	Что и как можно приготовить из рыбы.	Предметные: формирование представлений о составляющих здорового образа жизни. Личностные: формирование представлений о роли человека в сохранении собственного здоровья.	Рассматривание и обсуждение рисунков (стр.48, 50). Чтение текста (стр.48-51). Раскрашивание рисунков рыб, блюда из рыбы (стр. 49-51). Чтение произведения А. Еськов «Горе – рыбаки».
7-12	Дары моря.	Предметные: расширение сведений	Рассматривание и обсуждение рисунка героев

		<p>о различных пищевых веществах (белках, жирах и углеводах), их значении для организма.</p> <p>Личностные: формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам здорового питания.</p>	<p>(стр.52). Чтение текста (стр.52-54). Дорисовывание и раскрашивание рисунков, отгадывание кроссворда (стр. 53-55). Чтение произведений Г. Лагздынь «Море голос подаёт» и Жюль Верна «Двадцать тысяч лье под водой» (отрывки).</p>
13-18	Кулинарное путешествие по России.	<p>Предметные: расширение сведений о различных пищевых веществах (белках, жирах и углеводах), их значении для организма.</p> <p>Личностные: формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам здорового питания.</p>	<p>Рассматривание и обсуждение карт регионов (стр.56-60). Чтение текста (стр.56-61). Названия традиционных блюд разных регионов (стр. 56-61).</p>
19-24	Спортивное путешествие по России.	<p>Предметные: расширение сведений о различных пищевых веществах (белках, жирах и углеводах), их значении для организма.</p> <p>Личностные: формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия</p>	<p>Рассматривание и обсуждение рисунков (стр.62-64). Чтение текста (стр.62-64). Выполнение задание (стр. 64).</p>

		принципам здорового питания.	
25-30	Олимпиада здоровья.	Предметные: расширение сведений о различных пищевых веществах (белках, жирах и углеводах), их значении для организма. Личностные: формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам здорового питания.	Рассматривание и обсуждение рисунка героев (стр.65-66). Чтение текста (стр.65-68). Выполнение заданий (стр. 68-69). Заполнение дневников (стр. 70-71). Чтение вьетнамской сказки «Рис - драгоценное лекарство».
31-34	Резервные часы		

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
Программы «Разговор о правильном питании»
«Формула правильного питания» 8 класс (34 часа)**

Кол-во часов	Тема занятия	Планируемые предметные результаты	Форма проведения и используемые литературные произведения.
1-6	Здоровье – это здорово	Предметные: формирование представлений о составляющих здорового образа жизни. Личностные: формирование представлений о роли человека в сохранении собственного здоровья.	Чтение текста (стр. 4-12). Составление режима дня, меню (8-12). Чтение и обсуждение сказки В. Катаева «Цветик – семицветик» (чтение по ролям). Инсценировка сказки.
7-12	Продукты	Предметные:	Чтение текста (стр. 13-18.).

	разные нужны – блюда разные важны	расширение сведений о различных пищевых веществах (белках, жирах и углеводах), их значении для организма. Личностные: формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам здорового питания.	Составление меню (14-16). Игра «Разноцветные столы»
13-18	Энергия пищи	Предметные: формирование представлений о пище, как источнике энергии для организма. Личностные: формирование представлений о соответствии питания возрасту, росту, массе тела и образу жизни человека.	Чтение текста (стр. 19-23.). Заполнение таблиц калорийности, расхода энергии при различных видах деятельности (стр. 20-23). Чтение и обсуждение отрывков из произведений Г-Х. Андерсена «Дюймовочка» т Дж.Свифта «Путешествие Гулливера (Гулливер в стране лилипутов).
19-24	Где и как мы едим	Предметные: развитие представлений о правилах гигиены питания. Личностные: формирование готовности соблюдать правила гигиены питания во время еды вне дома.	Чтение текста (стр. 24-28.). Составление режима питания разгадывание кроссворда (стр. 25-28). Чтение и обсуждение сказки В. Гауфа «Приключения маленького Мука». Игра-викторина «Выбери продукты для похода».
25-30	Ты – покупатель	Предметные: расширение представлений о видах торговых предприятий.	Чтение текста (стр. 29-33.). Заполнение таблиц, расчет пищевой ценности продуктов (32-33). Сюжетно-ролевая игра

		Личностные: формирование знаний о правах и обязанностях покупателя. Умение использовать информацию этикеток продуктов.	«Идем в магазин».
31-34	Резервные часы		

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Программы «Разговор о правильном питании»
«Формула правильного питания» 9 класс (34 часа)**

Кол-во часов	Тема занятия	Планируемые предметные результаты	Форма проведения и используемые литературные произведения.
1-6	Ты готовишь себе и друзьям	Предметные: формирование представлений о составляющих здорового образа жизни. Личностные: формирование представлений о роли человека в сохранении собственного здоровья.	Чтение текста (стр. 34-38.). Составление режима дня, меню (8-12). Чтение и обсуждение сказки
7-12	Кухни разных народов	Предметные: формирование представлений о составляющих здорового образа жизни. Личностные: формирование представлений о роли человека в сохранении собственного здоровья.	Чтение текста (стр. 4-12.). Составление режима дня, меню (8-12). Чтение и обсуждение сказки
13-18	Кулинарная история	Предметные: формирование	Чтение текста (стр. 4-12.). Составление

		представлений о составляющих здорового образа жизни. Личностные: формирование представлений о роли человека в сохранении собственного здоровья.	режима дня, меню (8-12). Чтение и обсуждение сказки
19-24	Как питались на Руси и в России	Предметные: формирование представлений о составляющих здорового образа жизни. Личностные: формирование представлений о роли человека в сохранении собственного здоровья.	Чтение текста (стр. 4-12.). Составление режима дня, меню (8-12). Чтение и обсуждение сказки
25-30	Необычное кулинарное путешествие	Предметные: развитие представлений о связи кулинарии с различными сторонами жизни человека; развитие культурного кругозора; формирование интереса к разным видам искусства Личностные: развитие представлений о здоровом питании как составляющей культуры здоровья человека; развитие интереса к творческой деятельности, чтению.	Чтение текста (стр. 4-12.). Составление режима дня, меню (8-12). Чтение и обсуждение сказки
31-34	Резервные часы		

**СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ,
используемых при проведении занятий по программе
«Разговор о правильном питании»**

1. Тема «Самые полезные продукты».

Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».

Необходимо распределить роли продавца, покупателей, которыми могут быть как персонажи рабочей тетради, так и все ученики класса. «Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор.

2. Игра «Разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями 3-х цветов: зеленой (продукты ежедневного рациона), желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

3. Игра «Пословицы запутались».

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Ученики должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица.

« Не старость старит, а безделье».

«Лодырю всегда нездоровится».

Кто не умерен в еде – (враг себе).

Хочешь есть калачи – (не сиди на печи).

Когда я ем – (я глух и нем).

Снег на полях – (хлеб в закромах).

«Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит».

«Двигайся больше – проживешь дольше».

«Пешком ходить – долго жить».

«Закалишься – от болезни отстранишься».

Хлебушко – пирогу дедушка.

Без печки холодно – без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба – нет обеда.

Много снега – много хлеба.

Ржаной хлебушко – калачу дедушка.

Хлеб на стол – и стол престол.

Хлеб – батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб – всему голова.

Все приедается, а хлеб – нет.

4. «Играем в классики».

Существуют разные варианты игр в «классики», приводим два из них. Игрок прыгает на одной ноге из клетки-класса в клетку-класс по порядку. Более сложным игра становится с использованием биты, когда кроме прыжка надо еще и точно толкнуть биты, чтобы она оказалась в нужной клетке.

	10	
4	9	5
7	2	8
3	1	6

	10	
5	8	6
7	2	4

9	1	3
---	---	---

Еще один вариант «классиков». Первый игрок бросает «биту» - камешек в первый класс, встает на одну ногу, прыгает в первый класс и, подбивая камешек в следующую клетку (класс), прыгает туда. И так до 10 клетки. Если бита попадает на черту, игрок уступает место следующему игроку. Далее игра усложняется и начинается со 2 клетки-класса, и так до 10.

5	6
4	7
3	8
2	9
1	10

4. «Хвост и голова».

Подвижная игра для группы детей. Необходимо выбрать «голову» (например, дракона) и «хвост». Все играющие становятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на плечи стоящего перед ним. «Голова» становится в начале колонны, а «хвост» - в конце. Голова говорит:

Ах, как весело мне что-то,
 Вот бы кости поразмять.
 Поиграть бы мне охота,
 Разве хвостик свой поймать?

«Хвост» громко отвечает:

Что ты вздумал, Чудо-юдо?

Коль меня ты отгрызешь,

Никуда уж ты отсюда

Никогда не уползешь!

«Голова» начинает охотиться за «хвостом», а «хвост» должен все время увертываться от «головы». Игра может быть особенно интересной, если играющих много, т.к. в этом случае длинный «хвост» может несколько раз извиваться. Пойманный «хвост» может «заплатить» фант» или стать «головой».

5. «Вышибалы».

На земле или асфальте чертится большой прямоугольник или круг. Выбирают двух водящих. Водящие (вышибалы) встают с противоположных сторон напротив друг друга, один из них держит в руках мяч. Остальные играющие стоят в прямоугольнике, как можно дальше от водящего, у которого в руках мяч. Задача водящих кинуть мяч так. Чтобы осалить мячом игроков, находящихся в прямоугольнике. Игроки же стараются увернуться от мяча, перебегая от одной стороны к другой.

Игроки, находящиеся в прямоугольнике, могут ловить мяч, набирая тем самым себе «свечи». Каждая «свеча» дает возможность игроку оставаться в прямоугольнике до тех пор, пока его не осалят.

Осаленный игрок выходит из прямоугольника и встает рядом с вышибалой.

Побеждает то, кто последним останется в прямоугольнике, а те, кого осалили первыми, становятся водящими.

Правило: играющие не могут выходить за линию прямоугольника или круга.

6. Игра «Вспомни сказку».

Педагог предлагает детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша. Например, «Горшочек каши» братьев Гримм, русская народная сказка «Каша из топора», «Мишкина каша» Н. Носова.

Ребята должны вспомнить название сказки и ее автора.

Педагог Данилович М.В. (школа № 27, г. Красноярск) предлагает на примере рассказа «Мишкина каша» обсудить с детьми правила приготовления каши.

7. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т.п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда или розетки). А также правил этикета. Все это также может оценивать жюри.

Во многих школах конкурс «Самая вкусная и полезная каша» проводится как внеклассное мероприятие, в котором принимают участие несколько классов.

8. Викторина «Печка в русских сказках».

Команды вспоминают, в каких сказках печка выручала сказочных героев («Гуси-лебеди», «По щучьему велению», «Мороз Иванович», «Вовка в тридевятом царстве»).

1) Как называется сказка? 2) Как зовут героев сказки? 3) Что сделала печка?

9. Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы – рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

10. Задание «Подбери рифму».

Учитель читает вслух стихотворение Д. Хармса, Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог», без окончания строк. Дети должны закончить строчку.

Я захотел устроить бал
И я гостей к себе...
Купил муки, купил творог,
Испек рассыпчатый...
Пирог, ножи и вилки тут,
Но что-то гости не...
Я ждал, пока хватило сил,
Потом кусочек...
Потом подвинул стул и сел
И весь пирог в минуту...
Когда же гости подошли,
То даже крошек не...

11. Практическая работа «Определи вкус продукта».

В блюдах кусочки лимона, чеснока, сахара, соленого огурца.

Ученики должны определить продукты на вкус.

Опыт. Попробовать определить вкус знакомых продуктов, предварительно насухо промокнув язык салфеткой.

12. Практическая работа «Какой сок?»

В стаканы налиты разные фруктовые и овощные соки:

– оранжевого цвета – морковный, апельсиновый, абрикосовый;

- бесцветный – яблочный, огуречный;
- желтого цвета – лимонный, яблочный, виноградный;
- малинового цвета – виноградный, яблочный, малиновый, вишневый.

13. Игра «Праздник чая»

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

Загадки «Что нужно для чаепития»

Был листок зеленым –
Черным стал, томленным,
Был листочек зубчатым –
Стал листочек трубчатым.
Был он на лозине,
Стал он в магазине. (Чай)

Бел, как снег,
В чести у всех,
В рот попал,
Там и пропал. (Сахар)

Как начнет говорить-разговаривать,
Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)

Четыре ноги, два уха,
Один нос и брюхо. (Самовар)

14. Праздник «Капустник»

«Капустник» – старинный русский праздник, который проводился на Руси осенью в честь окончания сбора урожая. В форме такого праздника может

быть организовано все занятие, на котором дети не только узнают о полезных свойствах овощей, но и познакомятся с народными традициями.

Только вечер настает,
Парни быстро в огород.
Сладкие да вкусные
Кочаны капустные.

Что-то ночью мне не спится,
Я капусткой похрущу,
Сон чудесный мне приснится,
Будто в садик я иду.

У меня коса большая,
Ленточка коротенька,
Про капусту много знаю,
И зато молоденька.

Мы капусту жали-жали,
Мы капусту мяли-мяли,
Будем щи зимой варить,
В гости можете ходить.

15.. Физкультминутка – игра «Вершки и корешки»

Если мы едим подземные части растений – надо присесть, если едим надземные части растений – встать во весь рост и вытянуть руки вверх

16. Игра «Доскажи словечко»

Обучающимся предлагается отгадать загадки:

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,
Если я... (капуста)

Круглая, рассыпчата, бела,
На стол она с полей пришла.
Но посоли ее немножко
Ведь правда вкусная... (картошка).

Наш огород в образцовом порядке,
Как на параде построились грядки.
Словно живые ограды вокруг
Тени зеленые выставил... (лук).

Заставил плакать всех вокруг
Хоть он и не драчун, а... (лук).

Отгадать легко и быстро
Мягкий, пышный и душистый
Он и черный, он и белый
А бывает подгорелый (хлеб).

17. Игра «Как угостить друзей».

На столе разложены: шоколадка, яблоко, орешки. Скажите, чем можно угостить друзей и как это правильно сделать (разрезать, разломить). Можно ли откусывать от целого яблока или шоколадки?

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких М.М. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М: Нестле, 2017. - 72 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2017. - 80 с.
3. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья» (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016.- 84 с.
4. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников).- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 72 с.
5. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Формула правильного питания» (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 80 с.
6. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева Формула правильного питания: Блокнот для школьников.- М.: Нестле, 2017.- 64 с.
7. Разговор о правильном питании: Занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования: М.: ООО «Нестле Фуд», 2003 .- 224 с.
8. Похлебкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. – М., 2004.
9. Руководство по детскому питанию/ Под редакцией В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. – М., 2004.
10. Справочник по диетологии /Под ред. В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова: М., Медицина, 2002. - 549 с.