

АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА

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

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



КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЖАНРА РАБОТЫ

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



АЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

БОУ «КРАСНОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»



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

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

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

Тип образовательного учреждения (организации): общеобразовательное учреждение.

Вид общеобразовательного учреждения(организации): средняя общеобразовательная школа.

Учредитель: администрация Сергиево-Посадского муниципального района.

Вышестоящая организация: управление образования Сергиево-Посадского муниципального района.

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

Адрес электронной почты: ksosh7@mail.ru.

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

80.10.2 Начальное общее образование;

80.10.3 Дополнительное образование детей;

80.21.1 Основное общее образование;

80.21.2 Среднее общее образование:

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

- реализация дополнительных общеобразовательных программ разной направленности.

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

ПРИМЕНЯЕМЫЕ АВТОРОМ ФОРМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ/ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:



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

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

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

ЗАДАЧИ РАБОТЫ:

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

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

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

Формы реализации курса в рамках урочной и внеурочной деятельности :

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ:

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

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

3. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

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

5.Содержание курса

1 класс

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

2 класс

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

3 класс

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

4 класс

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

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

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

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

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

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

Календарно-тематический план

3 класс

34 часа (34 недели по 1 часу в неделю)

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

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

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

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

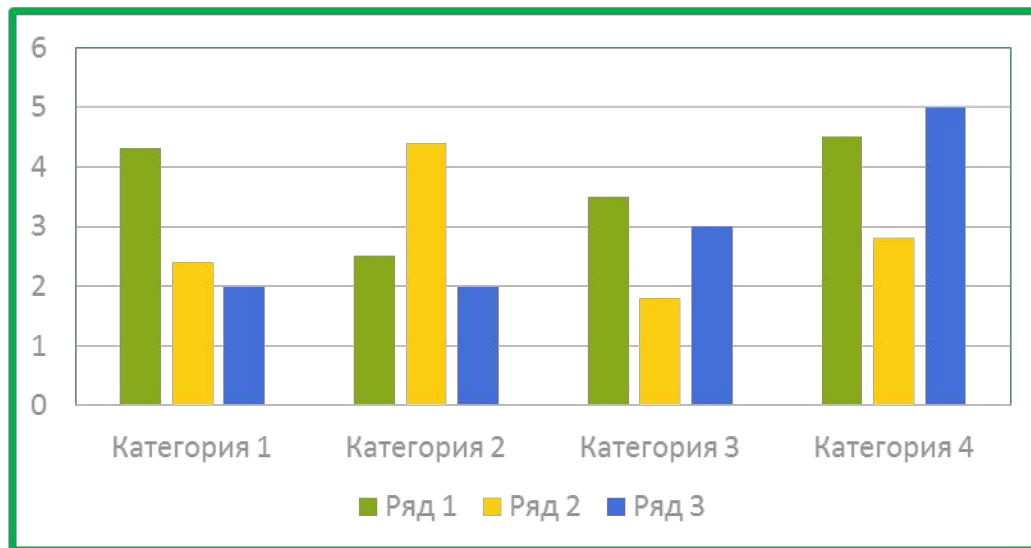
1. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – СПб. 1997
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998.
3. Коростелёв Н. От А до я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
4. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы. - М.: 2007 -2 –е издание.
5. Издательский дом «Первое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



МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА



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



В УЧРЕЖДЕНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АВТОРА.

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

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

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

