

## Рецензия на программу внеурочной деятельности учащихся «Разговор о правильном питании»

(составитель Осипова Екатерина Борисовна, учитель начальных классов  
МБОУ СОШ № 17)

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для учащихся 1- 4 классов. Структура программы соответствует требованиям ФГОС и включает: пояснительную записку, цели и задачи, перечень личностных, предметных результатов, содержание курса, учебно-тематический план. Срок реализации программы 4 года.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что правильное питание имеет ничем не заменимое воздействие на общее развитие: формирование у младших школьников привычки вести здоровый образ жизни. **Цель** данной программы – воспитание у детей культуры питания, осознание ими здоровья, как главной человеческой ценности.

**Задачи**, решаемые данной программой:

1. Формирование и развитие представления школьников о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
3. Развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа нацелена на пробуждение интереса и желания у младших школьников соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье, предполагает активное участие и вовлечение детей в поисковую работу, отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания. Для организации процесса обучения используются различные типы игр, создание проектов, совместная работа с родителями, а так же самостоятельная творческая деятельность школьников.

Таким образом, утверждаем, что представленные учебно-методические материалы курса «Разговор о правильном питании» выполняют функцию актуальной методологической и методической поддержки непосредственным участникам образовательного процесса в свете требований стандарта второго поколения.

Данная программа рассмотрена на городском методическом объединении учителей начальных классов и рекомендована для применения учителями начальной школы в общеобразовательных организациях в рамках внеурочной деятельности.

Рецензент:

главный специалист МКУ ЦРО



Е. А. Фетисова

Подпись удостоверяю:

директор МКУ ЦРО



Е. Л. Тимченко

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 17  
муниципального образования город Новороссийск  
(МБОУ СОШ № 17)

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от «19» 08 2019 г. протокол № 1  
председатель Ч.С. Колосова Л.В. Коломейцева



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**по курсу «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**Уровень образования: 1-4 классы (начальное общее образование)**

**Количество часов: 135 ч.**

**Учитель: Оипова Екатерина Борисовна**

**Программа разработана:** в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

### **Актуальность программы**

Правильное питание - одно из главных условий сохранения здоровья. От того, как человек питается, зависят его здоровье, трудоспособность, настроение. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

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

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной

творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

**Направление:** социальное

**Количество часов:** 135 часов -1 час в неделю (33 ч.- 1-й год обучения, по 34 ч.- 2, 3, 4 й год обучения)

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания.

Разнообразии питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

Гигиена питания:

«Как правильно есть»;

Режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

Рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;
6. «Продукты и их влияние на здоровье человека

Культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать, что правильное питание способствует укреплению здоровья, физического развития, формирует у детей основные представления и навыки соблюдения режима, правил гигиены, а так же умение выбирать полезные продукты.

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «правильное питание», «режим дня»;  
характеризовать назначение утренней зарядки,

– раскрывать на примерах положительное влияние правильного питания и соблюдения режима дня на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья .

-ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

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

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

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

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

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

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

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Познавательные УУД:**

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

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

#### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

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

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***Разнообразие питания (20 ч)***

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

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

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого

приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***Этикет (30 ч)***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания (20 ч)***

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

### ***Из истории русской кухни (17ч)***

***Знания, умения, навыки,*** которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

### **«Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	5	5	5	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3	Этикет	8	8	8	6
4	Рацион питания	5	5	5	5
5	Из истории русской кухни	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

### **Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

#### **1-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного	Сюжетно-ролевая



	питания. Соблюдение режима питания.	игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

**Тематическое планирование «Разговор о правильном питании»  
1-й год обучения**

п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1
2	Состав нашей пищи	1
3	Полезные и вредные привычки	1
4	Полезные продукты	1
5	Как правильно питаться. Гигиена питания	1
6	Важность правильного питания	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1
14	Пора ужинать	1

15	Почему полезно есть рыбу	1
16	Мясо и мясные блюда	1
17	Где найти витамины зимой и весной	1
18	Всякому овощу – свое время	1
19	Как утолить жажду	1
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
25	Каждому овощу – свое время	1
26-27	Народные праздники, их меню	2
28	Как правильно накрыть стол.	1
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
30	Щи да каша – пища наша	1
31-	Что готовили наши прабабушки.	1
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33	Праздник урожая	1

### **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

### **Содержание программы курса «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурсы-

		викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

**Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»  
2-й год обучения.**

п/п	Содержание занятий.	Всего часов
-----	---------------------	-------------

1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9.	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	Практическая работа.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	Отгадай мелодию.	1
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
32-33	Проект	2
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

### **Содержание программы курса «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные	Беседа «Роль молока в питании	Игра - исследование

продукты	детей». Ассортимент молочных продуктов.	«Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

**Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»  
3-й год обучения**

п/п	Содержание занятий	Всего часов
1.	Введение	1
2.	Практическая работа.	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Практическая работа «меню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9.	Конкурс кулинаров	1
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11.	Составление меню для спортсменов	1
12.	Оформление дневника «Мой день»	1
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14.	Где и как готовят пищу	1
15.	Экскурсия в столовую.	1
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17.	Как правильно накрыть стол.	1
18.	Игра накрываем стол	1
19.	Молоко и молочные продукты	1
20.	Экскурсия на молокозавод	1
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22.	Молочное меню	1

23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27- 28	Выпуск стенгазеты	2
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1
30	Экскурсия на хлебокомбинат	1
31- 33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	3
34	Подведение итогов	1

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Содержание программы курса « Разговор о правильном питании»**

**4-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»

3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » _____» Подбор литературы. Оформление проектов.



10.Подведение итогов работы		
-----------------------------	--	--

**Тематическое планирование « Разговор о правильном питании»  
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс половиц поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Практическая работа по составлению меню	1
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1
24.	Как правильно вести себя за столом	1
25.	Практическая работа	1
26-27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2
28.	Накрываем праздничный стол	1
29-32	Проект	4
33-34	Подведение итогов	2

## **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

## **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Оборудование и обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

## **IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с



**Список литературы для детей.**

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М.,  
Издательство АСТ, 2001с.

СОГЛАСОВАНО  
протокол  
методического объединения  
классных руководителей  
от «20» 08 2019 г. № 1  
[подпись] О.И. Безрукова

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора поУВР  
[подпись] Н.Н. Пронька  
«20» 08 2019 г.



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Свидетельство

MUF1253475

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Осипова Екатерина Борисовна**

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №17

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Открытый урок по кубановедению на тему "Ремесла Кубани""

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-kubanovedeniiu-na-temu-remesla-ku.html>

12.11.2019

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.



*Директор МБОУ СОШ №17 Чесноков*

КОПИЯ  
ВЕРНА



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

MUF1058649

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Осипова Екатерина Борисовна**

учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №17

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Открытый урок по окружающему миру на тему "Все  
'профессии важны" 2 класс"

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.



20.01.2019

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ  
<http://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-okruzhaiushchemu-miru-na-temu-vse.html>



*Директор МБОУ СОШ №17 Тарасов*

КОПИЯ  
ВЕРНА

**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено  
приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Осипова Екатерина Борисовна**

учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 17

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила  
высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

Технологическая карта по русскому языку на тему  
"Парные согласные звуки в конце слова" (2 класс)

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-russkomu-yaziku-na-temu-parnie-soglasnie-zvuki-v-konce-slova-klass-3522388.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)



ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
INFOUROK.RU/STANDART



18.01.2019  
КШ02478373



Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**КОПИЯ  
ВЕРНА**

*Директор МБОУ СОШ № 17 Чесноков*



Управление образования г. Новороссийск  
Центр развития образования



# ГРАМОТА

Награждается

**Осипова**

**Екатерина Борисовна,**

учитель начальных классов МБОУ СОШ №17

*лауреат*

муниципального этапа краевого конкурса  
профессионального мастерства  
**«Учитель года Кубани по кубановедению»**  
в 2019 году

Начальник управления образования



*Е.И. Серда*

Е.И. Серда

Председатель Новороссийской  
городской территориальной организации  
профсоюза работников народного  
образования и науки РФ



*Т.А. Пичугина*

Е.Л. Тимченко

Директор МКУ ЦРО





ДОКУМЕНТ О КВАЛИФИКАЦИИ

10238428

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Является документом ФГБОУ ВО «КубГУ»

Регистрационный номер 2132-СнК-ДПО/ПК

Дата выдачи 27 апреля 2018 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Осипова

(фамилия)

Екатерина

(имя)

Борисовна

(отчество)

прошел(а) обучение в ФГБОУ ВО

«Кубанский государственный университет»

с 09 апреля 2018 г. по 27 апреля 2018 г.

по программе «Современные педагогические технологии  
(наименование дополнительной профессиональной программы)  
формирования навыков учебной деятельности у учащихся  
начальных классов в условиях реализации ФГОС НОО»

в объеме 108 часов

(количество часов)



Город Краснодар