

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснозаводская средняя общеобразовательная школа №7»

Утверждаю:
Директор МБОУ «КСОШ №7»
Геркова Л. В.
Приказ № 89 от 30.08.2018



Программа дополнительного образования
кружок-лаборатория «Секреты здорового питания»
(естественнонаучное направление)
базовый уровень
1-4 класс
Срок реализации программы четыре года

Составители:

Большакова Валентина Владимировна
учитель высшей квалификационной категории
Романова Людмила Николаевна
учитель высшей квалификационной категории

Краснозаводск, 2018 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснозаводская средняя общеобразовательная школа №7»

Утверждаю:

Директор МБОУ «КСОШ №7»

_____ Геркова Л. В.

Приказ № 89 от 30.08.2018

**Программа дополнительного образования
кружок-лаборатория «Секреты здорового питания»
(естественнонаучное направление)
базовый уровень
1-4 класс
Срок реализации программы четыре года**

Составители:

Большакова Валентина Владимировна
учитель высшей квалификационной категории

Романова Людмила Николаевна
учитель высшей квалификационной категории

Краснозаводск, 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка **естественнонаучной направленности** Лаборатория «Секреты здорового питания» в системе **дополнительного образования** ориентирована на развитие познавательной активности, самостоятельности, любознательности младшего школьника, способствует формированию интереса к научно-исследовательской деятельности обучающихся.

Программа предназначена для обучающихся начальной школы 1-4 классов и направлена на то, чтобы расширить их представления о необходимости вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Программа кружка ориентирована на практическую деятельность учащихся 1-4 классов.

Данная программа может изучаться в рамках дополнительного образования по одному часу в неделю:

1 класс- 33 часа в год (длительность занятий до 30 минут);

2- 4 классы – по 34 часа в год (длительность занятий до 40 минут).

Ценность программы заключается в приобретении обучающимися функционального навыка исследования как универсального способа освоения действительности, развитии способности к исследовательскому типу мышления, активизации личностной позиции обучающегося в образовательном процессе на основе приобретения субъективно новых знаний. Обучающиеся получают возможность посмотреть на различные проблемы с позиции ученых, ощутить весь спектр требований к научному исследованию. Ее **актуальность** основывается на интересе, потребностях обучающихся и их родителей в сохранении здоровья детей. В программе удачно сочетаются взаимодействие школы с семьей, творчество и развитие, эмоциональное благополучие детей и взрослых. Она способствует ознакомлению с организацией коллективного и индивидуального исследования, обучению в действии, побуждает к наблюдениям и экспериментированию, опирается на собственный жизненный опыт, позволяет чередовать коллективную и индивидуальную деятельность.

Новизна программы заключается в личностно-ориентированном и деятельностном обучении.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы. Основные принципы реализации программы - научность, доступность, добровольность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, партнерство, творчество и успех.

Цель курса:

- убедить младшего школьника в том, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, что на всю жизнь человеку дается только один организм, который он заменить не сможет;
- разъяснить, что многие болезни – всего лишь результат неправильного питания, если следить за характером питания, то можно сохранить здоровье.

Основными **задачами** программы развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования в области важности сохранения здоровья являются:

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

Основные принципы построения программы:

При составлении программы мы и опирались на:

- принцип деятельности (ученик получает знания не в готовом виде, а добывает их сам, осознавая при этом содержание и формы своей учебной деятельности);

- возрастную адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научную обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- практическую целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- принцип психологической комфортности (предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения);
- принцип вариативности (формирование у учащихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора);
- принцип творчества (максимальная ориентация на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности);

При организации деятельности обучающихся 1 класса ведущим является принцип психологической комфортности.

Для обучающихся 2–4 классов ведущим становится принцип деятельности, так как мотивация к учебной деятельности в это время уже, в основном, сформирована, и приоритетное значение для выполнения поставленных на данном этапе целей образования приобретает формирование умения учиться.

Формы организации занятий и виды деятельности.

В ходе реализации курса используются **разнообразные формы и методы**, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- дидактические игры, конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- опыты и исследования с выдвижением гипотез и др.

Программа курса предусматривает проведение практических внеклассных занятий с учетом индивидуальных психолого-возрастных особенностей каждого ребенка, работу обучающихся в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей на принципах сотрудничества и сотворчества, ориентируясь на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр, исследований и экспериментов. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни и кухни других народов, о витаминах на грядках и в саду и др.

Творческая деятельность включает проведение опытов, игр, викторин, решение логических задач, разгадывание кроссвордов и ребусов; использование метода проектов, поиск необходимой информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в сети Интернет. С целью стимулирования творческого подхода обеспечивается создание установки на оригинальное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировках, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельного творчества обучающихся.

Образовательные компетенции, формируемые в процессе учебного курса:

- **ценностно – смысловые:**
 - способность осознавать правила ЗОЖ;
 - умение определять целевые и смысловые ориентиры своих действий;
 - интерес к правильному питанию;
- **общекультурные:**
 - расширение кругозора;
 - знания особенностей национальной и общечеловеческой культуры;
- **учебно – познавательные:**
 - умение организации учебно-познавательной деятельности;
 - формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности;
 - самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
 - овладение приемами действий в нестандартных ситуациях, зрелищными методами решения проблем;
- **информационные:**
 - умение получать, анализировать и отбирать необходимую информацию из различных источников;
 - умение осознанно строить сообщения в устной и письменной форме;
- **коммуникативные:**
 - овладение навыками работы в группе;
 - развитие навыков задать вопрос, вести дискуссию и др.;
 - понимание относительности мнений и подходов к решению проблем;
 - продуктивное содействие разрешению конфликтов;
- **социально – трудовые:**
 - ценностное отношение к учебе как виду творческой деятельности;
 - уважение к труду и творчеству взрослых и сверстников;
 - бережное отношение к результатам своего труда и других людей;
- **личностные:**
 - освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития;
 - овладение навыками саморегуляции и самоподдержки;
 - формирование культуры мышления и поведения;
 - установка на здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

В результате занятий по данной программе обучающиеся **научатся:**

- анализировать различные «пищевые ситуации»;
- правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи;
- научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде;
- знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

В рамках данной программы, посвященной секретам здорового питания, обучающиеся **получат основные сведения** по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие

человека. На занятиях рассмотрят вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемой части общей культуры личности.

При прохождении курса обучающиеся **смогут научиться** принимать самостоятельные решения, а также **научатся** выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, сервировки стола, особенности правил приготовления пищи, но и культуры поведения за столом.

Контроль и оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения,
1 занятие каждую неделю (**135 ч**)

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	5	4	4	4
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5	5	5	5
3	Этикет	5	5	5	4
4	Рацион питания	4	4	3	3
5	Из истории кухни.	3	4	5	6
6	Чтоб забыть про докторов	4	4	3	3
7	Моё здоровье в моих руках	5	6	7	7
8	Вот и стали мы на год взрослей	2	2	2	2
	Итого:	33	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Разнообразие питания (17 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. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи (20 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. Неполученные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (19 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! Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (14 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 (18ч)

Кухни и традиции разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Чтоб забыть про докторов (14 ч.)

Продукты полезны и необходимы человеку каждый день. Разнообразие фруктов и овощей, их ценность. Цикл развития плодовых деревьев. Значение витаминов в жизни человека.

Моё здоровье в моих руках (25ч.)

Представление о здоровье. Привычки есть то, что требуется организму. Представление о полезных продуктах.

Вот и стали мы на год взрослей (8ч.)

Проведение опытов, экспериментов, выдвижение гипотез. Тестирование. Создание презентаций и проектов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **Лаборатория «Секреты здорового питания»**

1-ый класс (1час в неделю; 33 часа в год)

п/п	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание занятия
1.	Правильное питание – залог здоровья. Тестирование	Тестирование. Формирование представлений о здоровье. Формирование привычки есть то, что требуется организму, расширить представление о полезных продуктах.	Слушание притчи «Всё в твоих руках». Сюжетно-ролевая игра «В магазине». Динамическая игра «Поезд». Загадки о продуктах.
2.	Если хочешь быть здоров. Тематическое рисование.	Дать представление о том, какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно-ролевая игра «В магазине». Тематическое рисование.
3	Овощи, фрукты – витаминные продукты. Видеоролики	Познакомить детей с разнообразием фруктов, овощей, их значением для организма.	Игра «Две корзинки». Подвижная игра «Овощи-фрукты». Дидактическая игра «Хлопай в ладоши». Дидактическая игра «Доскажи словечко»
4.	По малину в лес пойдём. Бабушкины рецепты, советы о пользе малины	Учить детей находить сходства и различие ягод, познакомить с ягодами: калиной, малиной, облепихой; рассказать о пользе ягод для человека.	Просмотр презентации «Ягоды», динамическая пауза «По малину в лес пойдём», дидактическая игра «Ягодное варенье»; «Исправь ошибку», изготовление бус из ягод рябины.
5.	Практическое занятие - приготовление фруктового салата	Обобщать знания о фруктах, дать знания о цикле развития плодовых деревьев, о пользе фруктов. Дать элементарные представления о приготовлении салата. Приобщать к познавательно-исследовательской деятельности.	Отгадывание загадок. Дидактическая игра «Отгадай на вкус».
6.	Ах, картошечка,	Уточнить представления о картофеле, его	Слушание сказки

	картошка. Эксперимент с чипсами	значимости в жизни человека как продукте питания.	«Упрямый картофель» А. Умпеловой. Конкурс «Кто больше назовёт блюд из картофеля» Подвижная игра «Посади картофель». Изготовление поделок из сырого картофеля.
7.	Свёкла – овощное растение. Копилка секретов	Расширение кругозора об овощных культурах, понимать значение овощей в жизни человека, сравнивать разные виды свёклы.	Презентация «Путешествие сахарка». Слушание сказки Вершки и корешки». Дидактическая игра «Готовим винегрет»
8.	Этикет. Правила поведения в школьной столовой.	Познакомить с правилами поведения в столовой. Развивать культурно-гигиенические навыки.	Слушание сказки. Обсуждение рассказа. Разбор ситуаций. Составление памятки-инструкции поведения в столовой.
9.	В гости к Бурёнке. Сказочное путешествие	Познакомить с работой животноводов на ферме, развивать познавательный интерес.	Слушание «Сказки о двух мышатах», приготовление цветного молока. Дидактическая игра «Цепочка молочных слов», просмотр развивающего м/ф «Откуда приходит к нам молоко»
10.	Молочные продукты Польза и вред	Дать представление о производстве молочных продуктов, их пользе и ценности. Закрепить знания о том, что изготавливают из молока. Активизировать словарный запас по теме «Молочные продукты». Развивать познавательный интерес через самостоятельную исследовательскую деятельность.	Игра «Какое бывает молоко» Конкурс «Знатоки молочных продуктов».
11.	Правильный завтрак- залог хорошего дня. Составление меню	Закреплять знания о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания.	Составление коллажа «Завтрак». Пословицы о пользе каши. Знакомство с крупами. Ручной труд «Каша на тарелке»
12.	Варись, варись, кашка. Игра «Узнай крупу»	Познакомить с правилами приготовления каши, дать знания о том, как сделать кашу вкусной.	Чтение отрывка из рассказа Драгунского «Всё тайное становится явным». Просмотр м/ф «Каша из топора». Игра «Сорока-сорока»
13.	Хлеб всему голова. В гости к предкам	Воспитание бережного отношения к хлебу; Расширить знания о пользе хлеба, о его ценности. Формирование нравственных	Презентация «Как делают хлеб». Подвижная игра «Каравай». Дидактическая игра «От зёрнышка к хлебушку»..

		ориентиров на примерах уважительного отношения наших предков к хлебу и его роли в жизни.	Игра - релаксация «Зёрнышко»
14.	В гостях у пчёлки Майи. Фантазии на тему «Рассказ пчелки»	Познакомить с внешним видом пчёл, взаимосвязи пчёл с растениями и человеком. Формировать представление о пользе продуктов пчеловодства для человека.	Просмотр презентации. Дискуссия на тему: «Откуда мед пришёл?» Дидактическая игра «Пчёлки собирают мёд». Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Дегустация мёда.
15.	Пора обедать. Составление меню для обеда.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Сформировать стремление правильно выбирать блюда для обеда, способствовать выработке привычки полного съедения обеда, формированию умения самооценки и самоконтроля.	Подвижная игра «Вкусный обед». Словесная игра «Минутка-шутка». Загадки о продуктах.
16.	Полдник. Подумаем вместе, что съедим	Познакомить с вариантами полдника, учить составлять меню на полдник.	Рассказ о народном блюде «жаворонки». Игра «Лакомовые вопрсы»
17.	Приглашаем всех на ужин. Поделится опытом своей семьи	Сформировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Что и во сколько нужно есть», конкурс «Бутерброд». Игра «Что полезно есть на ужин»
18.	В гости к Мухе Цокотухе на чай. Игра	Познакомить детей с процессом приготовления чая; учить детей работать со схемами, технологическими картами, планировать трудовую деятельность.	Чтение сказки «Муха-Цокотуха». Раскрашивание чашки для Мухи-Цокотухи.
19.	Как вести себя за чайным столом. Занятие – практикум.	Познакомить с правилами поведения за чайным столом, с сервировкой стола для чая, научить правильно заваривать чай.	Дидактическая игра «Посуда» Отгадывание загадок.
20.	На вкус и цвет товарищей нет. Спор на тему «Кто царь среди продуктов?»	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств разных продуктов, привить практические навыки распознавание вкусовых качеств продуктов. Развивать умения спорить	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо». Отгадывание загадок.
21.	Что пить, если жарко. Защити свой напиток	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, разнообразии напитков.	Игра -демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Дегустация разных напитков.
22.	Из чего варят компот? Проект «Дружба фруктов»	Продолжать знакомить с пользой фруктов для человека, развивать речь.	Пальчиковая гимнастика «Варим, варим мы компот». Загадки про фрукты. Словесная игра «Компот из ...». Сказка Юдина «Как варить компот»
23.	Что нужно есть, чтобы стать сильнее. Игра	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах.	Игра «Меню спортсмена». Тест. Силовая игра. Игра «Поле чудес»

	«Поле чудес»		
24.	Витамины на подоконнике. Практическое занятие – посадка лука.	Познакомить детей со значением витаминов в жизни человека. Дать знания о том, какие условия нужны для того, чтобы лук рос на подоконнике.	Посадка лука. Эксперимент «Как правильно сажать лук?»
25.	Народный праздник «Луковые посиделки»	Расширить представление о народном празднике; о удивительных свойствах лука. Развитие умения работать в команде.	Конкурс «Соберём урожай», игра «Волшебный мешочек», Конкурс «Весёлый огородник»
26.	Игра-соревнование «О правильном питании»	Закрепить знания о законах правильного питания, воспитание правильного отношения к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма, а не удовольствия; обучение учащихся с помощью игровых форм навыкам работы в команде; воспитание взаимопомощи и чувства товарищества; развитие творческих способностей учеников.	Конкурсы «Загадки с грядки», «Полезные и вредные продукты», «Правила приёма пищи», «Анализ меню».
27.	Создание плаката «Здоровое питание в твоих руках» (пластилин, бумага)	Формирование умения работать в коллективе, развитие мелкой моторики. Закрепление знаний о пользе овощей и фруктов. Развитие умений добывать нужную информацию	Картинки с изображением овощей и фруктов, пластилин. Пословицы, поговорки
28.	Конкурс загадок на тему «Овощи-фрукты»	Обобщение и систематизация знаний детей об овощах и фруктах. Закрепить знания о художественных произведениях об овощах и фруктах и уметь их использовать. Расширить знания детей о картофеле и капусте. Развивать умение отгадывать загадки, подбирать нужное слово, отвечать на вопрос по содержанию литературного текста.	Соревнование «Кто больше назовёт овощей и фруктов». Игра «Повар» Игра «Подбери нужное слово»
29.	Командная игра «Завтрак. Обед. Полдник. Ужин. Составление меню»	Убедить детей в необходимости и важности соблюдения режима питания; формировать навыки коллективной работы.	Игра «Съедобное-несъедобное», инсценировка стихотворения Тувима «Овощи».. Составление правильного меню
30.	Выступление агитбригады « Будь здоров»	Пропагандировать здоровый образ жизни, заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья, расширить знания о правильном питании.	Сценка «О пищи здоровой замолвите слово»
31.	Праздник Здоровья.	Формирование у детей представления о здоровье, физиологии и гигиене; воспитание потребности в регулярных занятиях спортом и физкультурой.	Путешествие на поезде «Здоровья» по станциям. Час смехотерапии.
32.	Игра-соревнование	Актуализировать личностный смысл	Конкурсы «Да-нет»,

	«Будь здоров!»	учащихся к сохранению здоровья; содействовать развитию у детей умение общаться и работать коллективно; организовать деятельность учащихся по применению ранее полученных знаний в ходе игры.	«Отгадай kota в мешке», «Режим дня», «Изобрази вид спорта», «Здоровые советы»
33.	Итоговое занятие. Тестирование.	Подведение итога занятий. Проведение тестирования по правильному питанию.	Тест. Составление памятки - инструкции по правильному питанию.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ
Лаборатория «Секреты здорового питания»

1-ый год обучения (1час в неделю; 33 часа в год)

п/п	Тема занятия	Дата		Примечание
		План	Факт	
1.	Вводное тестирование. Правильное питание – залог здоровья. Наши наблюдения.	03.09		
2.	Если хочешь быть здоров. Тематическое рисование	10.09		
3	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Видеоролики	17.09		
4.	По малину в лес пойдём. Бабушкины рецепты, советы о пользе малины	24.09		
5.	Практическое занятие - приготовление фруктового салата	01.10		
6.	Ах, картошечка, картошка. Эксперимент с чипсами	08.10		
7.	Свёкла – овощное растение. Копилка секретов	15.10		
8.	Этикет. Правила поведения в школьной столовой.	22.10		
9.	В гости к Бурёнке. Сказочное путешествие	05.11		
10.	Молочные продукты. Польза и вред	12.11		
11.	Правильный завтрак- залог хорошего дня. Составление меню	19.11		
12.	Варись, варись, кашка. Игра «Узнай крупу»	26.11		
13.	Хлеб - всему голова. В гости к предкам	03.12		
14.	В гостях у пчёлки Майи. Фантазии на тему «Рассказ пчелки»	10.12		
15.	Пора обедать. Составление меню для обеда.	17.12		
16.	Полдник. Подумаем вместе, что съедим	24.12		
17.	Приглашаем всех на ужин. Поделимся опытом своей семьи	14.01		
18.	В гости к Мухе Цокотухе на чай. Игра	21.01		
19.	Как вести себя за чайным столом. Занятие – практикум.	28.01		
20.	На вкус и цвет товарищей нет. Спор на тему «Кто царь среди продуктов?»	04.02		
21.	Что пить, если жарко. Защити свой напиток	18.02		
22.	Из чего варят компот? Проект «Дружба фруктов»	25.02		
23.	Что нужно есть, чтобы стать сильнее. Игра «Поле чудес»	04.03		
24.	Витамины на подоконнике. Практическое занятие –	11.03		

	посадка лука.			
25.	Народный праздник «Луковые посиделки»	18.03		
26.	Игра-соревнование «Знатоки правильного питания»	01.04		
27.	Создание плаката «Здоровое питание в твоих руках» (пластилин, бумага)	08.04		
28.	Конкурс загадок на тему «Овощи-фрукты»	15.04		
29.	Командная игра «Завтрак. Обед. Полдник. Ужин. Составление меню»	22.04		
30.	Выступление агитбригады «Будь здоров!»	29.04		
31.	Праздник здоровья.	06.05		
32.	Игра-соревнование «Будь здоров!»	13.05		
33.	Итоговое занятие. Тестирование.	20.05		

К концу первого года обучения младшие школьники **получат представления:**

- о полезных продуктах питания;
- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- о важности употребления молочных продуктов;
- о роли правильного питания в здоровом образе жизни.

смогут научиться:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать гигиену питания;
- правильно сервировать стол;
- правилам этикета в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лаборатория «Секреты здорового питания»

2-ой год обучения (1час в неделю; 34 часа в год)

п/п	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание занятия
1.	Вводное занятие. Тестирование	Вспомнить всё, что дети знают о правильном питании. Познакомить с новым курсом занятия.	Тестирование Видеоролики
2.	Что нужно есть в разное время года. Советы моей семьи	Помочь учащимся познакомиться с изменением рациона питания в разные времена года, показать основные отличия рациона питания зимой, весной, летом, осенью.	Сообщения учеников. Конкурс кулинаров.
3	Меню жаркого дня и зимнего вечера. Проект.	Познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представления о пользе овощей и фруктов. Воспитывать чувство заботы к собственному организму.	Конкурс «Зимние и летние сказки». Логические упражнения.
4.	Поисковая	Познакомить детей с тем, какая пища	Игра «Да-нет».

	лаборатория «Правильное питание»	вредна для желудка: сухая или жидкая, с помощью эксперимента доказать вред сухой пищи.	Эксперимент «Сухая и жидкая пища»
5.	Здоровье на тарелке.	Формирование представлений о здоровом образе жизни. Познакомить со строением пищеварительной системы. Учить осознано подходить к своему питанию.	Презентация. Карточки-загадки.
6.	Вредные и полезные продукты питания.	Формировать представления о том, что продукты бывают вредные и полезные, воспитывать желание заботиться о своём здоровье.	Игра «Разложи картинки». Дидактическая игра «Четвёртый лишний». Лепка угощения – баранки.
7.	Питание спортсменов.	Познакомить с особенностями питания спортсменов, с зависимостью рациона питания от физических нагрузок, научить оценивать свой рацион питания и правильно составлять меню в зависимости от физических нагрузок.	Игра «Полезное-не полезное», знакомство с правилами питания, игра «Доскажи словечко»
8.	Занятие-исследование «Если завтра - соревнования»	Познакомить детей с историей арбуза, его пользой для организма человека, развивать навыки исследовательской деятельности.	Исследование арбуза на нитраты. Игра «Доскажи словечко». Презентация
9.	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую	Узнать, когда человек начал готовить пищу, какими способами можно приготовить разные продукты, есть ли новые способы приготовления блюд. Дать представление о предметах кухонного оборудования.	Презентация. Отгадывание загадок. Правила техники безопасности на кухне.
10.	Занятие-практикум. Этикет. Правила поведения за столом.	Добиться уяснения правил поведения за столом; проработать правила хорошего тона.	Мультфильм «Вини Пух и все-все». Мозговой штурм. Г.Остер «Вредные советы»
11.	Сюжетно-ролевая игра «В детском кафе»	Закреплять знания о правилах поведения в общественных местах. Воспитывать уважительное отношение к людям разных профессий и дружеские отношения друг к другу.	Сюжетная игра «В детском кафе». Презентация. Словесная игра «Вежливые слова»
12.	Практическое занятие. Ждём гостей на день рождения.	Формировать навыки культуры поведения в гостях; как правильно дарить подарки. Культура приёма гостей, научить детей быть гостеприимными хозяевами и приятными гостями.	Мультфильм «Как я родился». Стихотворение Ю.Шевченко «Невоспитанная белка» Викторина «Как есть красиво»
13.	Секреты кулинарного мастерства. Приготовление бутербродов.	Ознакомление с различными видами бутербродов, с образованием слова «бутерброд», учить детей самостоятельно их приготовлению, удовлетворяя тем самым их потребность в проявлении самостоятельности и фантазии.	Игра «Какой я люблю бутерброд» Загадки о продуктах для бутерброда.
14.	Конкурс «Весёлые поварята»	Дать учащимся представление о профессиональных качествах повара, об его содержании труда. Прививать у	Конкурс «В погреб за картошкой», «К колодцу за водой», «Испеки

		учащихся любовь к трудовой деятельности.	блинчики»
15.	Всё о молоке. Занятие-эксперимент	Формирование представлений о ценности молока и молочных продуктов, их получении. Воспитание умения участвовать в опытно-экспериментальной деятельности.	Конкурс «Кто больше знает сказок, где говорится о молоке». Дидактическая игра «Путешествие молока». Опыты с молоком. Дидактическая игра «Молочные продукты»
16.	Кто работает на ферме. Виртуальная экскурсия на ферму.	Познакомить детей с профессией «фермер», дать представление о трудовых действиях фермера, о тяжёлом труде и любви к животным.	Загадки о домашних животных. Презентация «Ферма» Игра «Назови правильно детёнышей» Игра «Весёлые превращения»
17.	Что надо есть, если завтра контрольная. Советы взрослых	Познакомить с продуктами, которые необходимо употреблять перед контрольными работами.	Рассказ учителя о шоколаде, мороженом, рисование продуктов, которые нужно есть перед контрольной работой.
18.	Забытый овощ-репа. Бабушкины рассказы	Формировать умение отличать репу от моркови, дать знания о том, что раньше репа спасала от голода, замечательное лекарство.	Чтение сказки «Репка», игра «Что умеют делать звери». Инсценировка сказки.
19.	Игровая программа «Почему гномы любят морковь»	Познакомить с одной из древнейших и популярной культуре – моркови, рассказать о пользе моркови.	Слушание сказки «Почему гномы любят морковь». Соревнование «Кто больше назовёт, где используется морковь»
20.	Приготовление салата из овощей. Просим помощи у мамы	Ознакомление детей со способами приготовления салатов, их разнообразии, показать значимость салатов для здоровья человека.	Загадки про продукты. Книжка-раскладушка «Полезные советы при приготовлении салатов». Технология приготовления салата. Полезные заправки.
21.	Дары леса(грибы, ягоды). Советы знатоков	Обогащать представление детей о дарах леса, о способах употребления грибов и ягод. Учить различать грибы и ягоды. Воспитывать бережное отношение к природе.	Игра «Что растёт». Чтение рассказов из книги Зотова: «Брусника», «Земляника», «Малина». Сюжетно-ролевая игра «Что можно приготовить из грибов».
22.	Игровая познавательная программа «Я вырос на грядке, характер мой гадкий»	Изучить целебные свойства лука и выяснить, от каких недугов помогает это растение. Расширить знания об этом овоще. Узнать, откуда пришёл к нам лук.	Раскрашивание картинки с правильным ответом, пиктограмма, скороговорка, кроссворд.
23.	Для чего нужен мёд. Проектная работа	Закрепить представление о происхождении мёда, его полезных свойствах. Рассказать о том, чем опасны укусы пчёл, что делать, если укусила	Презентация. Подвижная игра «Пчёлки», «Медведь и пчёлы»

		пчела.	
24.	Весёлое состязание «Если хочешь быть здоров»	Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека; актуализировать личный смысл учащихся к сохранению здоровья, организовать деятельность учащихся по применению полученных знаний в ходе игры.	Игра-кричалка «Полезно-вредно», работа в группах, кроссворд «Здоровье»
25.	Дары моря. Презентация	Расширение представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; развитие творческих способностей и художественного вкуса учащихся.	Карта России; слушание «Сказка о том, как корюшки камбалу дразнили». Эстафета «Варим уху». Презентация
26.	Блюда из рыбы. Поделимся семейными традициями	Расширить представления детей о местной фауне, рыбах, которых человек использует в пищу; об ассортименте рыбных блюд, их полезности; Развитие творческой активности детей.	Презентация «Рыбные блюда» Рассказ «Хищные и травоядные рыбы». Игра на внимание «Рыбка или нет»
27.	Что мы знаем про огурцы. Рассказы бабушек. Из истории	Познакомить детей с историей распространения овощных культур по странам, значение огурцов для жизнедеятельности человека. Рассказать о полезных свойствах огурца.	Загадки, пословицы, поговорки, приметы. «Сказка об огурце-храбреце»
28.	Практическое занятие. Посев семян огурцов.	Ознакомить обучающихся с правилами выращивания рассады огурца и отработать их на практике.	Инструктаж.
29.	Масленица. Приглашаем на блины.	Познакомить детей с традициями празднования Масленицы; научить печь блины, сервировать стол к приему гостей; воспитывать аккуратность, рассказать с чем можно есть блины	Игра «Кто больше» Технологическая карта приготовления блинов. Народная игра «Перезвон»
30.	Занятие-исследование «Мороженое – любимое лакомство детей»	Познакомить с историей возникновения мороженого, дать понятие о видах мороженого, изучить по этикеткам состав мороженого. Рассказать о пользе и вреде мороженого.	Презентация. Этикетки от мороженого. Просмотр м/ф «Дед Мороз и лето». Интересное о мороженое.
31.	Кулинарное путешествие по России.	Сформировать представление о культурных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.	Презентация. Карта России.
32.	Традиционные блюда Белоруссии	Ознакомить с традиционными блюдами из Белоруссии, с технологией приготовления блюд из картофеля, требование к качеству готовых блюд.	Рассказ «История картошки», Инструкционно-технологическая карта «Приготовление драников»
33.	Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;	Презентация «Удивительное превращение пищи внутри

	Дискуссия	научить детей выбирать самые полезные продукты; сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	нас». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Пословицы.
34.	Проект «Моё любимое блюдо!»	Создать книгу рецептов полезных блюд. Узнать, какие продукты необходимы для роста детей.	Рецепты полезных блюд Тестирование

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ
Лаборатория «Секреты здорового питания»

2-ой год обучения (1час в неделю; 34 часа в год)

п/п	Тема	Дата		Примечание
		План	Факт	
1.	Вводное занятие. Тестирование	04.09		
2.	Что нужно есть в разное время года. Советы моей семьи	11.09		
3	Меню жаркого дня и зимнего дня. Рассказ «А у нас в семье...»	18.09		
4.	Поисковая лаборатория «Правильное питание»	25.09		
5.	Здоровье на тарелке. Вопросы и ответы	02.10		
6.	Вредные и полезные продукты питания. Исследование	09.10		
7.	Питание спортсменов. Наши наблюдения	16.10		
8.	Что есть, если завтра соревнования.	23.10		
9.	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую	06.11		
10.	Занятие-практикум «Этикет. Правила поведения за столом».	13.11		
11.	Сюжетно-ролевая игра «В детском кафе»	20.11		
12.	Практическое занятие. Ждём гостей на День рождения.	27.11		
13.	Секреты кулинарного мастерства. Приготовление бутербродов.	04.12		
14.	Конкурс «Весёлые повара»	11.12		
15.	Занятие-эксперимент. «Всё о молоке».	18.12		
16.	Кто работает на ферме. Виртуальная экскурсия на ферму.	25.12		
17.	Что надо есть, если завтра контрольная. Советы взрослых	15.01		
18.	Забытый овощ-репа. Бабушкины рассказы	22.01		
19.	Игровая программа «Почему гномы любят морковь»	29.01		
20.	Приготовление салата из овощей. Просим помощи у мамы	05.02		
21.	Дары леса (грибы, ягоды). Советы знатоков	12.02		
22.	Игровая познавательная программа «Я вырос на грядке, характер мой гадкий»	19.02		
23.	Для чего нужен мёд. Проектная работа	26.02		
24.	Весёлое состязание «Если хочешь быть здоров	05.03		
25.	Дары моря. Презентация	12.03		
26.	Блюда из рыбы. Поделимся семейными традициями	19.03		
27.	Что мы знаем про огурцы. Рассказы бабушек. Из истории	09.04		
28.	Практическое занятие. Посев семян огурцов.	16.04		
29.	Масленица. Приглашаем на блины.	23.04		
30.	Занятие-исследование «Мороженое – любимое лакомство детей»	30.04		
31.	Кулинарное путешествие по России.	07.05		
32.	Традиционные блюда Белоруссии	14.05		

33.	Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть. Дискуссия	21.05		
34.	Проект «Моё любимое блюдо!» Тестирование	28.05		

К концу второго года обучения младшие школьники получают и расширяют представления:

- о полезных продуктах питания;
- о важности употребления в пищу разнообразных продуктов;
- о роли витаминов в питании;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- о роли правильного питания в здоровом образе жизни.

научатся:

- выполнять основные правила питания;
- соблюдать гигиену питания;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Содержание программы Лаборатория «Секреты здорового питания»

3-ий год обучения (1час в неделю; 34 часа в год)

п/п	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание занятия
1.	Вводное занятие. Тестирование	Обобщить ранее полученные знания детей по правилам здорового образа жизни;	Тестирование
2.	Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров»	Обобщить и систематизировать полученные знания детей по правилам здорового образа жизни; дать возможность продемонстрировать свои творческие способности.	Словесная игра «Да-нет». Соревнования по раундам. Блиц-турнир.
3	Опытно-экспериментальная деятельность «Красавица картошка»	Обобщить и расширить знания детей о картофеле. Познакомить с основными компонентами в составе картофеля. Провести опыты. Расширить кругозор детей о пользе картофеля для человека.	Презентация «Откуда к нам пришла картошка». Провести опыты о содержании крахмала в картофеле, сравнение крахмала с мукой, узнать, в каких продуктах есть крахмал.
4.	Игровая программа «Картофельный бум»	Углубить и расширить знания учащихся о картофеле; -продолжить формирование самостоятельной познавательной активности; -содействовать развитию	Видеоролик о картофеле. Игры и эстафеты с картофелем. Выставка поделок из картофеля, пирожки с картофелем.

		коммуникабельных качеств у учащихся через выступления перед аудиторией; -прививать уважение к сельскохозяйственным профессиям и интерес к различным видам деятельности.	
5.	Привычки и здоровье. Семейные традиции	Пропаганда здорового образа жизни, продолжить формирование и закрепление представления о полезных и вредных привычках; Создать условия для развития таких аналитических способностей учащихся, как умение анализировать, сопоставлять, сравнивать, обобщать, делать выводы.	Тест «Можешь ли ты устоять». Загадки о режиме дня. Игра «Совершенно верно»
6.	Кушай кашу по утрам. Информация о разнообразии круп	Расширить представление детей о каше, как традиционном русском блюде. Закрепить знания детей о различных видах круп и каш из них.	Игра «Скатерть-самобранка», конкурс «Узнай крупу и кашу из неё»; рисунок «Нарисуй добавку на тарелку с кашей»
7.	Необычное путешествие Колобка.	Сохранить и укрепить здоровье детей на основе знаний о правильном питании; формировать мотивационную сферу правильного пищевого поведения.	Сказка «Колобок». Игра-шутка. Игровые задания по определению полезных и вредных продуктов питания.
8.	День луковой слезинки. Рассматривание клеток лука под микроскопом.	Привлечь внимание детей к огородной культуре-луку, закрепить знания детей с историей появления лука, значение этой культуры в жизни человека.	Работа с пословицами. Исполнение частушек про лук. Конкурс «Весёлые огородники». Викторина про лук. Рассматривание клеток лука под микроскопом.
9.	Во саду ли, в огороде(знакомство с экзотическими фруктами)	Расширить представление детей об экзотических фруктах, их разнообразии и значении для организма.	Презентация «Экзотические фрукты».Игра «Сортировка фруктов», игра «Цитрусовые».
10.	Путешествие в молочную страну. Дегустация молочных продуктов	Закрепить знания детей о пользе молока и молочных продуктов, провести дегустацию молочных продуктов. Учить детей осознанно относиться к своему здоровью.	Музыкальная игра «Шёл козёл по лесу». Игра с мячом «назови молочные продукты». Презентация «Экскурсия в молочный магазин». Игра «Узнай молочный продукт»
11.	Устный журнал «Пчелиные чудеса»	Обогащение знаний о пчеле, о продуктах пчеловодства в жизни человека. Познакомить с особенностями поведения пчёл.	Игра «Пчелиный домик». Игра-небылица «Что не так». Рассказ о празднике «Медовый Спас». Интересные факты о пчеле.

			Пчела в геральдике, искусстве, литературе.
12.	Путешествие в мир напитков. Занятие-эксперимент	Дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.	Воздушные шарики, наполненные кусочками хлеба и водой. Напитки: вода, минеральная вода, газированный напиток. Фильтры для очищения воды.
13.	Напитки и настои для здоровья. Из истории наших предков	Расширить знания учащихся о лекарственных растениях, их применении, способах приготовления. Формировать умение приготавливать отвары и настои из лекарственных растений. Воспитывать любовь к природе, развивать эстетические чувства учащихся.	Игра «Кто угадает название травы». Рецепты травяных настоев. Ролевая игра «Приём больных»
14.	Эксперимент с кока-колой. Занятие – исследование.	Закрепить представления детей о составе и вредных свойствах кока-колы, вреде кока-колы для здоровья детей. Учить строить гипотезы о полезных и вредных свойствах напитка, закреплять навыки проведения опытов.	Напиток кока-кола. Эксперименты, материал для проведения (ржавый гвоздь, скорлупа яичного желтка, кусочек колбасы)
15.	За что мы любим шоколад. Исследование свойств шоколада.	Развитие познавательных интересов детей через познавательно-исследовательскую деятельность. Расширить знания детей о шоколаде, его свойствах. Рассказать о пользе и вреде шоколада. Познакомить с профессией-шоколатье.	Презентация. Плитки разных видов шоколада. Исследование свойств шоколада. Просмотр мультфильма «Сладкая жизнь»
16.	Приглашаем всех на чай! Сервировка стола, правила приёма гостей	Расширить представления о русской культуре; с традициями чаепития. Рассказать о пользе чая.	Презентация «История чая». Игра «Кто быстрее соберёт чайные пакетики». Игра «Мёд или сахар». Презентация «Самовар».
17.	Осторожно- чипсы! Занятие-исследование	Выявить качественный состав чипсов, их влияние на здоровье человека. Рассказать об истории возникновения чипсов, их производстве.	Опыты по наличию в чипсах жира, консервантов, крахмала, яда соланина, красителей.
18.	Мы – пекари-кондитеры. Игра	Познакомить детей с профессией пекаря-кондитера, с процессом выпечки изделий, дать понятие о словах «качество», «брак», «реклама».	Презентация. Упаковки кондитерских изделий. Пачка печенья. Игра «Что делают из муки». Солёное тесто для творческой работы.
19.	Экскурсия в булочную.	Расширять и углублять представления детей о профессиях: пекаря, кондитера, упаковщика, грузчика, водителя, товароведа,	Видеоролик «Откуда к нам хлеб пришёл». Игра «Хлебозавод», игра «Булочная» .Игровая

		менеджера по залу, кассира, продавца, охранника, директора; представления о мастерстве кондитеров и пекарей, о значимости их труда.	деятельность «Отправляемся в булочную». Чтение литовской сказки «Как волк вздумал хлеб печь»
20.	Приглашаем к столу! Как красиво сложить салфетки (занятие-практикум)	Познакомить детей с правилом сервировки стола на обед, привить полезные умения и эстетические навыки. Учить красиво складывать бумажные салфетки.	Просмотр отрывка из мультфильма «Приключение Буратино» Сервировка стола к обеду. Игра «сервируем стол». Практическая работа – складывание салфетки»
21.	Занятие-практикум «Накрываем стол к обеду».	Продолжать учить накрывать стол к обеду, придерживаясь меню, соблюдая правила сервировки. Ориентироваться на меню.	Разбор сказки «Про девочку Дашу». Чтение «Вредные советы» Г.Остер. Практическая работа.
22.	Чем вредны сухарики! Занятие-исследование.	Выявить влияния употребления в пищу сухариков на здоровье человека. Найти возможность замены пользующегося спросом продукта на более полезный, который можно приготовить в домашних условиях; Принятие решения о дальнейшем употреблении в пищу вредного продукта.	Просмотр ролика –рекламы про сухарики. Пачки с разными сухариками. Проведение исследования, заполнение таблицы. Рецепт приготовления сухариков в домашних условиях.
23.	В гостях у Нептуна. Оформление плаката «Обитатели морей»	Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.	Карта России. Просмотр отрывка из документального фильма о ловле рыб в морях. Сообщения о морепродуктах, их пользе для организма человека.
24.	Соль- продукт питания. Создание проекта	Дать знания о поваренной соли, свойствах, получении и применении, показать значение соли для организма человека. научное мировоззрение, чувство гордости за природные богатства.	Презентация «Повареная соль». История соли. Полезные советы.
25.	Идём в поход. Меню для похода.	Познакомить с правилами поведения в походе. Рассказать, чем походная еда отличается от домашней. Составить полный список нужных продуктов. Какую еду нельзя брать в поход.	Игра «Берём или нет». Игра «Природная кладовая». Подвижные игры. Презентация.
26.	Ты – покупатель. Правила поведения в магазине. Презентация	Закрепление и повторение знаний о специализированных и универсальных магазинах. Коррекция памяти, мышления, внимания, воображения. Воспитывать правила поведения в магазине.	Презентация «Виды магазинов». Игра «Покупки». Составление правил поведения.

27.	Как выбрать свежие продукты. Практическое занятие	Познакомить с назначением торговых символов, этикеток, штрих-кода, информацией, которая в них заложена. Учить разбираться в этой информации. Научить определять гарантийность качества товара по штриховому коду. Развивать умение работать со схемами, инструкционными картами, образцами (упаковками товаров).	Этикетки разных товаров.
28.	Срок хранения продуктов. Занятие - исследование	Формировать умение хранения продуктов Познакомить обучающихся с умением распознавать продукты не пригодные к употреблению. Определять с помощью микроскопа плесень на продуктах	Слушание притчи. Определения срока хранения на этикетках. Определение испорченных продуктов с помощью микроскопов. Игра «Найди лишнее». Устройство холодильника.
29.	Пищевые отравления. Создание буклета «Причины и первые признаки отравлений»	Познакомить с первыми признаками и причинами отравления. Знать способы оказания первой помощи при отравлении. Воспитывать культуру питания.	Просмотр ролика «Первая помощь при пищевых отравлениях». Таблица «Ядовитые растения и грибы»
30.	Любимое блюдо в моей семье – проект (подготовка)	Формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих, создание кулинарной книги «Любимое блюдо семьи»	Беседа о любимых блюдах в семье. Беседа о поэтапном выполнении проекта. Подготовка материала.
31.	Любимое блюдо в моей семье. Защита проекта.	Защитить проект «Любимое блюдо семьи»	Составление книги рецептов.
32.	Игра-путешествие по станциям «Здоровое и вкусное питание»	Закрепить в игровой форме знания о правильном питании, о вкусной и полезной пище. Учить детей работать в команде.	Путешествие по станциям «Полезная», «Витаминная», «Садовая», «Обеденная», «Литературно-кулинарная». Эстафета «Вкусный суп»
33.	Праздник Здоровья	Обобщить знания учащихся о потребности в здоровом образе жизни. Стимулировать желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	Путешествие по станциям: «Откуда берутся лентяи», «Секреты закаливания», «Чистота-залог здоровья», «Движение – это жизнь», «Умеренный в еде-всегда здоров», «Полезные и вредные продукты», «Вредные привычки».
34.	Итоговое занятие.	Закрепить и проверить знания детей	Проведение теста.

Тестирование	о правильном питании.	Подведение итогов.
--------------	-----------------------	--------------------

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ
Лаборатория «Секреты здорового питания»**

3-ий год обучения (1час в неделю; 34 часа в год)

п/п	Тема	Дата		Примечание
		План	Факт	
1.	Вводное занятие. Тестирование	05.09		
2.	Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров»	12.09		
3	Опытно-экспериментальная деятельность «Красавица картошка»	19.09		
4.	Игровая программа «Картофельный бум»	26.09		
5.	Привычки и здоровье. Семейные традиции	03.10		
6.	Кушай кашу по утрам. Информация о разнообразии круп	10.10		
7.	Необычное путешествие Колобка.	17.10		
8.	День луковой слезинки. Рассматривание клеток лука под микроскопом.	24.10		
9.	Во саду ли, в огороде (знакомство с экзотическими фруктами)	07.11		
10.	Путешествие в молочную страну.	14.11		
11.	Устный журнал «Пчелиные чудеса»	21.11		
12.	Путешествие в мир напитков. Занятие-эксперимент	28.11		
13.	Напитки и настои для здоровья. Из истории наших предков	05.12		
14.	Эксперимент с кока-колой. Занятие –исследование.	12.12		
15.	За что мы любим шоколад. Исследование свойств шоколада.	19.12		
16.	Приглашаем всех на чай! Сервировка стола, правила приёма гостей	26.12		
17.	Осторожно- чипсы! Занятие-исследование	16.01		
18.	Мы – пекари-кондитеры. Игра	23.01		
19.	Экскурсия в булочную.	30.01		
20.	Приглашаем к столу! Как красиво сложить салфетки (занятие-практикум)	06.02		
21.	Занятие-практикум «Накрываем стол к обеду».	13.02		
22.	Чем вредны сухарики! Занятие-исследование.	20.02		
23.	В гостях у Нептуна. Оформление плаката «Обитателей морей»	27.02		
24	Соль- продукт питания. Создание проекта	06.03		
25.	Идём в поход. Меню для похода.	13.03		
26.	Ты – покупатель. Правила поведения в магазине. Презентация	20.03		
27.	Как выбрать свежие продукты. Практическое занятие	03.04		
28.	Срок хранения продуктов. Занятие - исследование	10.04		
29.	Пищевые отравления. Создание буклета «Причины и первые признаки отравлений»	17.04		
30.	Любимое блюдо в моей семье – проект (подготовка)	24.04		
31.	Любимое блюдо в моей семье. Защита проекта.	08.05		

32.	Игра-путешествие по станциям «Здоровое и вкусное питание»	15.05		
33.	Праздник Здоровья	22.05		
34.	Итоговое занятие. Тестирование	29.05		

К концу третьего года обучения младшие школьники
получат представления:

- об особенностях питания в летний и зимний периоды;
- о том, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- о том, что здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- об условия хранения продуктов;
- о причинах вызывающих изменение в рационе питания;

расширят представления:

- о полезных и вредных продуктах питания;
- о правилах и основах ежедневного рационального питания детей;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- о роли правильного питания в здоровом образе жизни.

научатся:

- составлять меню;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду;

смогут научиться:

- строго соблюдать режим дня;
- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- правильно сервировать стол;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- правилам этикета в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми;
- применять полученные знания при ориентировании в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Содержание программы Лаборатория «Секреты здорового питания»

4-ый год обучения (1 час в неделю; 34 часа в год)

п/п	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание занятия
1.	Вводное занятие «Что такое правильное	Иметь представление о необходимости разнообразного	Игра»Угадай прибор» Викторина «Печка в

	питание» Тестирование	питания, как обязательном условии здоровья.	русских сказках» Тестирование
2.	Техника на кухне. Составление рекламы «Бытовая техника у нас дома»	Познакомиться с разнообразием бытовой техники на кухне, правилами эксплуатации бытовых приборов и оформить в рабочей тетради таблицу “Бытовые электроприборы на кухне”	Презентация «Бытовые приборы на кухне». Загадки. Правила безопасности. Просмотр м/ф «Уроки тётюшки Совы - осторожно-электричество». Заполнение таблицы «Бытовая техника у нас дома»
3	Экскурсия на кухню в школьной столовой.	Знакомство школьников с профессией повара, с условиями их труда, способностями, необходимыми в профессии повара. Формирование у школьников интереса и уважительного отношения к труду повара. Закрепление знаний о бытовой технике.	Повторение правил техники безопасности. Интервью с поваром. Знакомство с меню. Повторение правил поведения за столом.
4.	Помогаем взрослым на кухне. Презентация	Узнать у детей о том, кто готовит у них в семье, помогают ли они маме, какое блюдо могут приготовить сами.	Слушание сказки про продукты. Загадки. Написать меню вчерашнего дня. Разбор меню.
5.	Блюдо своими руками. Практическое занятие	Формировать готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома. Освоить практические навыки, связанные с приготовлением пищи. Знакомство учащихся с бутербродами, их видами. Научить готовить бутерброды для детского стола. Знакомить с правилами безопасного поведения на кухне. Развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей.	Беседа о выборе продуктов, хранение продуктов. Сведения о бутербродах. Правила поведения при приготовлении пищи. Практическая работа. Презентация свое работы.
6.	КВН «Овощи и фрукты – самые витаминовые продукты». Создание рекламы.	Закрепить знания о пользе овощей, ягод и фруктов в игре. Воспитывать полезные привычки. Учить работать в коллективе, выслушивать мнение товарищей и принимать правильное решение.	Деление на команды. Разгадывание кроссворда. Расшифровка названия овощей, ягод, фруктов. Отгадывание загадок. Игра «Определи на вкус». Создание рекламы.
7.	Яблочный банкет. Познавательное- развлекательное занятие	Расширение кругозора и словарного запаса, формирование у детей правильного отношения к здоровому питанию. Познакомить с историей яблок, их пользе для детского организма. Рассказать о православном празднике Преображение Господне или Яблочный спас.	Слушание рассказа «Это хорошо знакомые яблоки»; аукцион «Кто больше знает...». Загадки о яблоках и не только. Конкурс для девочек «Я самая ловкая». Викторина «Яблоки в сказках». Фразеологизмы.

8.	Как правильно питаться. Составление инструкции	Рассказать о разнообразии пищи, о составе полезной пищи, дать общее представление о питательных веществах, формирование навыков выбора продуктов на основе информации на упаковках.	Чтение фрагмента из сказки Олеша «Три толстяка». Игра «Диетологи». Рассказ «Цвет нас лечит и бодрит». Нахождение информации на упаковках продуктов.
9.	Это удивительное молоко. Ответы на вопрос «Почему?»	Дать представление о значении молока для организма человека, о его пользе для детского организма. Знакомство с составом и свойством молочных продуктов.	Рассказ учеников о составе молока. Знакомство с получением молочных продуктов: простокваше, сливок, сыворотке, твороге, молочном сахаре. Викторина по литературным произведениям, где упоминается молоко.
10.	Занятие-исследование «Крахмал. Содержание его в продуктах и влияние его на здоровье человека».	Изучить свойство крахмала, содержание крахмала в продуктах питания и влияние его на здоровье человека. Опытным путём выявить наличие крахмала в продуктах. Узнать о сфере применения крахмала.	План исследования. Выделение крахмала из клубней картофеля. Свойства крахмала. Получение крахмала в домашних условиях.
11.	Что делает блюда вкуснее. Пряности и приправы.	Познакомить учащихся с необходимостью использования пряностей, приправ и специй к пище; сформировать понятия о роли пряностей и приправ в жизни человека, происхождением этих пищевых добавок.	Презентация. Набор пряностей и приправ.
12.	«Внимание – газированные напитки!» Занятие-исследование.	Узнать о вреде газированных напитков, как газированные напитки влияют на организм человека. Исследовать этикетки на наличие вредных элементов, провести опыты, сделать выводы, предложить альтернативные напитки.	Опыты-исследования с простой водой, Кока-колой, Пепси-колой на вкус, наличие сахара, на наличие красителей. Работа с этикетками.
13.	«Лимонад- пить или не пить!» Познавательное занятие	Рассказать детям о влиянии лимонада на организм человека. Познакомить историей лимонада. Состав лимонада. Правила употребления лимонада.	Выступление ребят об истории лимонада, пользе и вреде. Сообщение учителя о составе напитка. Знакомство с правилами употребления лимонада.
14.	Занятие-исследование «О чём поспорили пепси-кола и вода»	Закрепить и обобщить знания о пользе воды и вреде пепси-колы. Познакомить детей со способами приготовления домашнего лимонада. Умение анализировать, сравнивать, обобщать.	Слушание сказки «История двух царевн». Дидактическая игра «Состав Пепси –колы». Игра «Кому нужна вода». Практическая работа по получению натуральных газированных напитков.
15.	Проект «Вредные	Формировать базовые	Карта проведения опытов и

	напитки»	познавательные умения: наблюдение, экспериментирование; сравнение и анализ отражение результатов опытов и наблюдений в различных видах деятельности.	экспериментов. Отличие пепси колы от воды.
16.	Защита проекта «Вредные напитки»	Развивать наблюдательность, умение анализировать, делать выводы; развивать умение координировать речь.	Материал проекта..
17.	Фас-фут. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Рассказать о плюсах и минусах фаст-фута. Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья. Пропагандировать здоровый образ жизни. Воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания.	История фаст-фута (гамбургер, чизбургер, сендвич, хот-дог, картофель фри, чипсы, лапша быстрого приготовления, шаурма.. Фаст-фут и здоровье.
18.	«Тайна шоколада» Занятие-исследование	Познакомить с разными сортами шоколада, провести качественный анализ плиток разных марок шоколада; изучить влияние шоколада на здоровье человека. Выяснить, как используется шоколад в медицине и косметологии.	История создания шоколада. Анализ фасовки шоколада. Хранение шоколада. Состав шоколада – работа с этикетками. Интересные факты о шоколаде. Презентация.
19.	Экскурсия на шоколадную фабрику	Провести виртуальную экскурсию на шоколадную фабрику. Познакомиться с производством шоколада.	Презентация. Викторина. Дидактическая игра «Как делают шоколад»
20.	Как питались наши предки. Интересные факты из истории	Познакомить детей с образом жизни первобытных людей, со способами добывания пищи, с изменением рациона в связи с добычей огня.	Презентация. Беседа по презентации.
21.	Как питались на Руси. О чем рассказывают документы. Рецепт по наследству	Дать представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья; Формировать чувство гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение к ее изучению; осознанное отношение к здоровому образу жизни через культуру питания, основанное на традициях русского народа.	Презентация. Работа по страничкам. 1 страничка истории. 2- первые блюда. 3 – рыбные блюда. 4 – мясные блюда 5 – традиции русской кухни Рецепт по наследству «Как пекли блины и с чем ели»
22.	Традиционные напитки на Руси. Рецепты бабушки	Познакомить детей с традиционными русскими напитками: взвар, сбитень, морс, — как они готовились, чем отличались. Развивать чувство уважения к традициям народа, желание узнавать обычаи предков.	Презентация. Рецепты напитков. Игра «Угадай напиток»
23.	Справляем Пасху. Семейные традиции	Познакомить детей с христианским народным праздником “Пасха”, рассказать о традициях и обычаях	Презентация. Рассказ об истории возникновения праздника. Народные

		празднования этого праздника. Воспитывать в детях интерес и любовь к возрождению народных праздников.	поговорки. Обычай и обряды. Рассказ о яйце. Раскрашивание яиц.
24.	«Откуда пришёл сахар». Опытно – экспериментальная деятельность.	Познакомить детей со свойствами сахара (цвет, вкус, растворимость). Закрепить знания о том, что сахар при нагревании переходит в жидкое и наоборот, в твёрдое состояние, применение этого свойства в пищевой промышленности.	Опыты по изучению свойств сахара: цвет, вкус, растворимость. Презентация о сахарной свёкле. Игра на наличие сахара в блюдах.
25.	Исследовательский проект «Сахарный вопрос»	Познакомить с историей создания сахара, с производством известных сладостей. Рассказать о пользе и вреде сахара. Развивать познавательную активность.	Ответы на вопросы: 1. История получения сахара . 2. Виды сахара. 3. Значение сахара для человека. Полезные и вредные свойства. 4. Изделия из сахара. 5. Интересное о сахаре.
26.	Кулинарное путешествие по странам мира. Практическое занятие	Познакомить с кулинарными традициями народов мира; формирование художественно – эстетические свойства.	Флажки разных стран: Турция, Армения, Россия. Рисование картины «кофейным сиропом». Приготовление шашлыка (шпажки, поролоновые губки, кружки фетра красного и белого цвета). Пластилин, орбизы красного цвета для приготовления блинов с икрой.
27.	День татарской кухни. Презентация	Познакомить с особенностями татарской кухни, с жизнью и традициями татарского народа. Воспитывать толерантное отношение к людям других национальностей.	Презентация «Татарская кухня». Игра «Собери татарский костюм» Игра «Тюбетейка». Рецепт приготовления татарского блюда «Чак – чак»
28.	Правила гостеприимства на Кавказе. Традиционные блюда Кавказа.	Узнать об истории и традициях народа Кавказа, познакомить с кавказской кухней, уважать культуру других народов.	Презентация. Рассказ учителя об обычаях народа Кавказа, об особенностях питания на Кавказе.
29.	Блюда жителей Крайнего Севера. Из истории	Познакомить с историей и традициях народа Крайнего Севера, с питанием в зависимости от суровых условиях жизни, уважать культуру других народов.	История кулинарных традиций народов Севера. Основные особенности кухни. Рецепт жаркого из оленины.
30.	Традиционные блюда Японии. Изучаем документы	Ознакомить детей с рецептом приготовления японского национального блюда;	Презентация. История кулинарных традиций народов Японии.

		Уважать культуру других народов.	Основные особенности кухни.
31.	Игра-соревнование «Праздничный этикет»	Закрепить знания правил приема гостей, поведения за столом, прием подарков, как развлечь гостей. Показать обучающимся, что праздник интересен тогда, когда люди участвуют в его подготовке.	«Пригласительный этикет» «Подарочный этикет» «Застольный этикет» Праздничное меню
32.	Необычное кулинарное путешествие. Музей продуктов.	Познакомить детей с необычными музеями продуктов. Развивать любознательность. Показать важность разных продуктов для здоровья человека.	Работа по презентации. Игра «Кто больше запомнил музеев продуктов». Каким ещё продуктам вы бы поставили памятники или открыли музеи. Нарисовать эскиз памятника вашему любимому продукту.
33.	Календарь кулинарных праздников.	Познакомить с пятью кулинарными праздниками России.	Презентация.
34.	Путешествие по стране «Чудо-сила» конкурсная программа. Тестирование	Формировать у учащихся основы рационального питания, представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения здоровья.	Путешествие по станциям: «Витамины», «Аппетит», «Режим питания», «Крупы», «Обед. Ужин». Игра «Вершки и корешки», «Полезно- не полезно»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лаборатория «Секреты здорового питания»

4-ый год обучения (1 час в неделю; 34 часа в год)

п/п	Тема	Дата		Примечание
		План	Факт	
1.	Вводное занятие «Что такое правильное питание». Тестирование	06.09		
2.	Техника на кухне. Составление рекламы «Бытовая техника у нас дома»	13.09		
3.	Экскурсия на кухню в школьной столовой.	20.09		
4.	Помогаем взрослым на кухне. Презентация	27.09		
5.	Блюдо своими руками. Практическое занятие	04.10		
6.	КВН «Овощи и фрукты – самые витаминные продукты». Создание рекламы.	11.10		
7.	Яблочный банкет. Познавательное-развлекательное занятие	18.10		
8.	Как правильно питаться. Составление инструкции	25.10		
9.	Это удивительное молоко. Ответы на вопрос «Почему?»	08.11		
10.	Занятие-исследование «Крахмал. Содержание его в продуктах и влияние его на здоровье человека».	15.11		
11.	Что делает блюда вкуснее. Пряности и приправы.	22.11		
12.	Внимание – газированные напитки! Занятие-	29.11		

	исследование.			
13.	«Лимонад- пить или не пить!» Познавательное занятие.	06.12		
14.	Занятие-исследование «О чём поспорили пепси-кола и вода»	13.12		
15.	Проект «Вредные напитки»	20.12		
16.	Защита проекта «Вредные напитки»	27.12		
17.	Фас-фут. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	17.01		
18.	Тайна шоколада. Занятие-исследование	24.01		
19.	Экскурсия на шоколадную фабрику	31.01		
20.	Как питались наши предки. Интересные факты из истории	07.02		
21.	Как питались на Руси. О чем рассказывают документы. Рецепт по наследству	14.02		
22.	Традиционные напитки на Руси. Рецепты бабушки	21.02		
23.	Справляем Пасху. Семейные традиции	28.02		
24.	«Откуда пришёл сахар». Опыт – экспериментальная деятельность.	07.03		
25.	Исследовательский проект «Сахарный вопрос»	14.03		
26.	Кулинарное путешествие по странам мира. Практическое занятие	21.03		
27.	День татарской кухни. Презентация	04.04		
28.	Правила гостеприимства на Кавказе. Традиционные блюда Кавказа.	11.04		
29.	Блюда жителей Крайнего Севера. Из истории	18.04		
30.	Традиционные блюда Японии. Изучаем документы	02.05		
31.	Игра-соревнование «Праздничный этикет»	09.05		
32.	Необычное кулинарное путешествие. Музей продуктов.	16.05		
33.	Календарь кулинарных праздников.	23.05		
34.	Путешествие по стране «Чудо-сила» конкурсная программа. Тестирование	20.05		

К концу четвертого года обучения младшие школьники

Получат и расширят представления:

- о видах национальной кухни;
- о кулинарных традициях своего края;
- о растениях леса, которые можно использовать в пищу;
- о необходимости использования разнообразных продуктов;
- о пищевой ценности различных продуктов;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- об основных отличиях рациона питания в летний и зимний периоды;
- о том, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- о том, что здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- об условиях хранения продуктов;
- о правилах и основах ежедневного рационального питания детей;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- о роли правильного питания в здоровом образе жизни.

научатся:

- строго соблюдать режим дня;
- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- устанавливать причины, вызывающие изменения в рационе питания;
- накрывать праздничный стол;
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- правилам этикета в области питания;
- применять полученные знания при ориентировании в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список для учителей:

1. Вайнер Э.Н. Основы рационального питания / Э.Н. Вайнер. – Липецк, 1999. – С. 3-199.
2. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 8. – с. 9-12.
3. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры – 2002, № 8. – с. 2 – 5.
4. Зайцева В. Питание идеальное и реальное. // Здоровье детей. – 2007. – №6. – С. 14-17.
5. Книга о вкусной и здоровой пище / Под общ. ред. проф. И.М. Скурихина. – М.: Колос, 1996. – 368 с.
6. Коростелев Н.Б. Слагаемые здоровья. / Н.Б. Коростелев. – М.: Знание, 1990. – 120с.
7. Лубышева Л.И., Малинин А.В. Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников // Физическая культура. Науч.-метод. журнал. – 2004 г. – № 6. – С. 16-21.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
9. Марьясис Е.Д. Уроки семейной жизни / Е.Д. Марьясис, А.Г. Ахвердова . – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1987. – 49с.
10. Новикова Елена Чеславовна. Книга ID: 967518 Питание детей / Е.Ч.Новикова, К. С. Ладодо, М. Я. Бренц Сведения об издании: М. Медицина. – 1983. С. 3-87.
11. Покровский А. А., Беседы о питании, 2 изд., [М.], 1968; Гигиена питания, под ред. К. С. Петровского, т. 1, М. – 1971, С. 36-54.
12. Трещева О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 2. – с. 8 – 12.
13. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
14. Монтиньяк М.А. «Секреты здорового питания детей» / М.: Оникс, 2006.
- 15.Фолькер Г.С. «Энциклопедия правильного и здорового питания» / М.: Зебра Е, 2008.
16. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
17. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
18. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки,

- исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
19. Боровская Э. «Здоровое питание школьника» «Эксмо» 2010
20. И.Мельков «Рациональное питание детей школьного возраста» М. «Просвещение» 2009
- 21.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- 22.Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- 23.Савенков А.И. Психологические основы исследовательского подхода к обучению. - М., 2006.
24. Савенков А.И. Путь к одарённости: Исследовательское поведение дошкольника. - СПб, 2004.
25. Савенков А. И. Методика исследовательского обучения младших школьников. – М.,: Изд-во Учебная литература, 2010.
26. Леонтович А.В. Учебно-исследовательская деятельность школьников как модель педагогической технологии// народное образование. 1999. №10. С. 152-158.
27. Обухов А.С. Исследовательская позиция и исследовательская деятельность: Что и как развивать?// Исследовательская работа школьников. 2003. №4. С. 18-23.

Список литературы для детей:

1. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
2. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
3. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
4. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
5. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
6. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
7. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
8. Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа групп, 2015.,
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
10. Большая книга эрудита. Сидорина Т.В. - Росмэн-Пресс, М., - 2006г. - 144с.
11. Большая детская энциклопедия. Том 8. Астрономия, - Астрель. М., 2009. - 688с.
12. Энциклопедия для детей. Том 2. Биология. - Астрель. - М., 2007. - 672с.
13. Детская иллюстрированная энциклопедия. Дорлинг Киндерсли. - АСТ. - М., 2005. - 800с.
14. Отчего и почему. Энциклопедия для любознательных. Анита Ганери, Бренда Уолпол, Филип Стил, Эндрю Чермен и др. - Махаон, - М., 2010. - 256с.
15. Где, что и когда? Энциклопедия для любознательных. Анита Ганери, Бренда Уолпол, Филип Стил, Эндрю Чермен и др. - Махаон, - М., 2007. - 256с.
16. Что, зачем и почему? - Махаон, - М., 2008. - 256с.
17. Почему и отчего? Энциклопедия для любознательных. - АСТ. - М., 2008. - 272с. 9

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Сайт "Детские электронные презентации и клипы" - Режим доступа: <http://viki.rdf.ru/>
2. Сайт "Детский мир" - Режим доступа: http://www.skazochki.narod.ru/index_flash.html
3. Сайт "Happy-kids.ru: детские праздники, воспитание и развитие детей, родительскодетские отношения, детское творчество - Режим доступа: <http://www.happy-kids.ru>
4. Сайт для учителей и родителей "Внеклассные мероприятия" - Режим доступа: <http://school-work.net/zagadki/prochie/>
5. Сайт "ПроШколу.ру - все школы России" - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru/>
6. Аудиосказки <http://www.bedtimestory.ru/menuautor.html?start=35>

7. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации - Режим доступа:
<http://mon.gov.ru/pro/>
8. Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - Режим доступа:
<http://schoolcollection.edu.ru/>
9. Советы диетолога: здоровое питание для школьников. silver-studio.com.ua>...znat/sovety...shkolnikov.html
10. Правильное питание школьников – основа здоровья...
zid.com.ua>rus_creativework...shkolnykov...zdorovya-y...
11. Словарь Ожегова — Википедия ru.wikipedia.org>Словарь Ожегова

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

- 1.Компьютер.
- 2.Мультимедиа.
- 3.Интерактивная доска.
- Индивидуальные микроскопы
- Лабораторное оборудование

Согласовано.

Протокол заседания методического
объединения учителей начальных классов
от 27.08.2018 г. №4.

Согласовано.

Зам. директора по УВР _____ / Потапова И.Н./
От 27.08.2018 г.