


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области (ГБОУ ООШ № 21 г. Новокуйбышевска)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом

от 2.09.13 № 56 - ОД

Директор ГБОУ ООШ № 21  
г. Новокуйбышевска


  
Ю.В.Крынина

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического  
совета

протокол  
от 2.09.13 № 12

Председатель

  
Ю.В.Крынина

РАССМОТРЕНА

на заседании МО  
учителей предметов  
экологической направленности

протокол  
от 30.08.13 № 1

Председатель

  
Е.Н.Мишустина

**Программа внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**(социальное направление)**

Возраст детей – 9-10 лет

Класс -3

Срок реализации – 1 год

Составил:

Учитель биологии

Мишустина Е.Н.

г.о. Новокуйбышевск,

2013 год

## *Пояснительная записка*

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. (программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации).

Программа включает шесть разделов:

- «Пояснительная записка» раскрывает нормативно-правовую базу, назначение программы, актуальность и перспективность курса, место курса в учебном плане, цели и задачи реализации программы.
- «Содержание курса» включает перечень основных разделов программы и универсальных учебных действий обучающихся.
- «Тематическое планирование» содержит перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).
- «Планируемые результаты» включает описание результатов, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе, мониторинг изучения результатов освоения программы, формы подведения итогов.
- «Информационно-методическое обеспечение» содержит УМК для реализации внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в третьем классе.
- «Список литературы» включает дополнительную литературу по внеурочной деятельности.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями, представленными в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. ФЗ № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования;
3. Планируемые результаты начального образования;
4. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 3 -х классов.

### **Актуальность программы**

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

#### **Задачи:**

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания;
- развивать творческие способности обучающихся.

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 21 на 2013 – 2014 учебный год на курс «Разговор о правильном питании» в 3 классе отводится один учебный час в неделю и того 34 часов в год.

Набор осуществляется по желанию детей, с учётом их склонностей, путём собеседования.  
Возраст детей: 9-10 лет

### ***Содержание программы***

Программа состоит из 4-х разделов:

#### **1.Разнообразие питания (4часа)**

Для чего мы едим. Как правильно питаться. Что такое чувство голода? Что нужно есть в разное время года? Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные и вредные продукты питания.

#### **2.Гигиена питания (5 часа)**

Гигиена питания школьника. Режим питания. Соответствие качества и количества потребляемой пищи потребностям растущего организма.

#### **3.Рацион питания (18 часов)**

Правила составления меню на день. Завтрак - обязательный компоненте ежедневного меню, различные варианты завтрака. Обед - обязательном компонент ежедневного меню. Блюда, составляющие обед. Варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов. Ужин – обязательный компоненте ежедневного меню, его состав. Вкусовые свойств различных продуктов. Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Состав газированных напитков, влияние на организм. Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Е –добавки. Витамины. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма человека. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

#### **4.Этикет (7 часов)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Как питались на Руси и в России? Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

### **Универсальные учебные действия освоения программы**

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

#### **Предметные результаты:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

#### **Метапредметные :**

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

#### **Личностные:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

### ***Планируемые результаты***

В результате изучения программы младшие школьники получают представления :

- о правилах и основах рационального питания;
- о гигиене питания школьника;
- о режиме питания школьника;
- о полезных продуктах питания;

Научатся:

- самостоятельно оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;
- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ.

#### **Мониторинг результативности**

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий, проектов (См.приложение1).



### Тематическое планирование

Дата	Темы занятий	Формы работы	Вид занятия		УУД
			теори я	практ ика	
<b>СЕНТЯБРЬ</b> <b>1 неделя</b> 2.09-6.09	<b>Раздел 1. Разнообразие питания (4 часа)</b> 1. Введение.	Беседа. <b>Входной тест №1</b> <b>«Как вы питаетесь»</b>	1		<b>Регулятивные УУД:</b> Осознать важность здоровья для благополучия человека, его ответственность за сохранение здоровья ; Сформировать готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения; Владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; Учиться проявлять умения соблюдать правила рационального питания и преодолевать возникшие трудности; Уметь применять свои знания на практике; Строить речевые высказывания в устной форме.
<b>2 неделя</b> 9.09-13.09	2. Для чего мы едим?	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»	0,5	0,5	
<b>3 неделя</b> 16.09-20.09	3. Полезные и вредные продукты	Игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд» <b>Тест №2 «Полезные и вредные продукты»</b>	0,5	0,5	
<b>4 неделя</b> 23.09-27.09	4. Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Выпуск газеты «Полезные и вредные продукты»		1	
<b>ОКТАБРЬ</b> <b>1 неделя</b> 30.09-4.10	<b>Раздел №2 Гигиена питания (5 часа)</b> 5. Гигиена питания школьника	Игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	0,5	0,5	
<b>3 неделя</b> 14.10-18.10	6. Законы питания	Игра – обсуждение «Законы питания»	0,5	0,5	
<b>4 неделя</b> 21.10-25.10	7. Законы питания	Выпуск газеты «Законы питания»			
<b>5 неделя</b> 28.10-31.10	8. Режим питания школьника	Соревнование «Покажи время», игра «Помоги Кате» <b>Тест № 3 «Режим питания»</b>	0,5	0,5	
<b>НОЯБРЬ</b> <b>1 неделя</b> 1.11-8.11	9. Удивительные превращения пирожка	Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»		1	
<b>2 неделя</b> 11.11-15.11	<b>Раздел № 3 Рацион питания (18 часов)</b> 10. Завтрак - обязательный компонент ежедневного меню	Игра «Отгадай-ка». Игра «Поварята»	0,5	0,5	
<b>4 неделя</b> 25.11-29.11	11. Из чего варят каши и как сделать	Конкурс «Самая вкусная и			<b>Личностные УУД</b> Умение оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности

	кашу вкусной?	полезная каша»			бережного отношения к здоровью человека; Сформировать желание приобретать новые знания о рациональном питании; Уважение и заботливое отношение к людям с нарушением здоровья.  <b>Коммуникативные УУД:</b> Быть открытым к получению информации и диалогу по вопросам питания. Учиться договариваться и приходить к общему решению в со-вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; Выполнять различные роли; Использовать речь для регуляции своего действия;
<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>1 неделя</b> 2.12-6.12	12. Обед - обязательным компонент ежедневного меню	Игра «Угадай - ка». Игра «Секреты обеда»	0,5	0,5	
<b>2 неделя</b> 9.12-13.12	13. Плох обед, если хлеба нет.	Инсценирование сказки «Колосок»		1	
<b>3 неделя</b> 16.12-20.12	14. Время есть булочки	Игра «Подбери рифму» Игра «Кладовая народной мудрости»	0,5	0,5	
<b>4 неделя</b> 23.12-27.12	15. Значение молока и молочных продуктов	Конкурс - викторина «Знатоки молока» Игра — демонстрация «Это удивительное молоко» <b>Кроссворд «Молоко»</b>		1	
<b>ЯНВАРЬ</b> <b>2 неделя</b> 30.12-10.01	16. Ужин – обязательный компоненте ежедневного меню	Игра «Объяснялки», Игра «Что можно есть на ужин»	0,5	0,5	
<b>3 неделя</b> 13.01-17.01	17. Пора ужинать	Игра демонстрация «Как приготовить бутерброды»		1	
<b>4 неделя</b> 20.01-24.01	18. На вкус и цвет товарищей нет.	Практическая работа «Вкусовые свойств различных продуктов» Игра «Приготовь блюдо»		1	
<b>5 неделя</b> 27.01-31.01	19. Как утолить жажду	Игра- демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды»		1	
<b>ФЕВРАЛЬ</b> <b>1 неделя</b> 3.02-7.02	20.Значение жидкости для организма человека	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой»,		1	
<b>2 неделя</b> 10.02 14.02	21. Газированные напитки, кофе, какао, чай – что полезнее?	Игра «Праздник чая»	0,5	0,5	
<b>4 неделя</b> 24.02-28.02	22. Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»	0,5	0,5	
<b>МАРТ</b> <b>1 неделя</b> 3.03-7.03	23.Что делает пищу вкусной и ароматной	Беседа	1		



<b>2 неделя</b> 10.03-14.03	24. Витамины	Игра «Отгадай название» Игра «Отгадай мелодию» Игра «Вкусные истории»	0,5	0,5	<p><b>Познавательные УУД :</b>          Отвечать на простые вопросы педагога, находить нужную информацию.          Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.          Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.          Учиться ставить и решать проблему, связанную с выбором питания, местом и временем её употребления.</p>	
<b>3 неделя</b> 17.03-21.03	25. Значение витаминов для организма человека	Выпуск газеты «Витамины»		1		
<b>4 неделя</b> 24.03-28.03	26. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	Игра – экскурсия в поликлинику	0,5	0,5		
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>1 неделя</b> 31.03-4.04	27. Всякому фрукту – своё время	Праздник «Каждому овощу — свое время».	0,5	0,5		
<b>3 неделя</b> 14.04-18.04	<b>Раздел № 4. Этикет (7 часов)</b> 28. Как правильно вести себя за столом	Практическая работа «Правила поведения за столом. Сервировка стола»		1		
<b>4 неделя</b> 21.04-25.04	29. Путешествие в страну «Поварёшки»	Экскурсия в школьную столовую		1		
<b>5 неделя</b> 28.04- 2.05	30. Пасхальные традиции Русского народа.	Выпуск газеты «Православная пасха»		1		
<b>МАЙ</b> <b>1 неделя</b> 5.05-9.05	31. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть	Проект		1		
<b>2 неделя</b> 12.05-16.05	32. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть	Проект		1		
<b>3 неделя</b> 19.05-23.05	33. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть	Защита проектов		1		
<b>4 неделя</b> 26.05-30.05	34. Законы здорового питания	<b>Итоговый контроль</b> <b>Тест № 4 «Как вы питаетесь»</b>	1			
<b>ИТОГО 34 часа за год</b>			<b>10</b>	<b>24</b>		

## **Информационно-методическое обеспечение**

Для реализации программы используется УМК:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2010 год.

### **Список литературы**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2013
2. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 2012
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
6. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2009

Тест для выявления уровня освоения программы ВД  
«Разговор о правильном питании» (3 класс)

**«Как вы питаетесь»**

**1. Сколько раз в день Вы едите?**

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

**2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

**3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

**4. Едите ли Вы на ночь?**

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

- 1) сок, компот, кисель;

- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**

- 1) да,
- 2) нет.
- 3) не знаю

### Обработка результатов

Первый вариант ответа -1 балл,

Второй – 2 балла,

Третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

**15 баллов-** обучающийся сознательно относится к своему здоровью, имеет представления о режиме питания, умеет выбирать полезные продукты питания.

**15-20 баллов** – обучающийся имеет представления о режиме питания, но не умеет выбирать полезные продукты питания.

**21-26** – обучающийся имеет слабое представление о режиме питания, не умеет выбирать полезные продукты питания

**27-44** – обучающийся не имеет представления о режиме питания, не знает правила и основы рационального питания.

**Диагностическая карта**  
**«Оценка результатов освоения программы ВД «Разговор о правильном питании» (входной контроль)**

Класс 3 «А» Вид диагностики : тестирование

Дата 4 сентября 2013 год

Фамилия Имя	<b>15 баллов-</b> обучающийся сознательно относится к своему здоровью, имеет представления о режиме питания, умеет выбирать полезные продукты питания.	<b>15-20 баллов –</b> обучающийся имеет представления о режиме питания, но не умеет выбирать полезные продукты питания.	<b>21-26 –</b> обучающийся имеет слабое представление о режиме питания, не умеет выбирать полезные продукты питания	<b>27-44 –</b> обучающийся не имеет представления о режиме питания, не знает правила и основы рационального питания.
1.Аминова Алсу			+	
2.Бутенко Артем		+		
3.Елистратов Владислав		+		
4.Загаринская Анастасия				+
5.Земсков Константин			+	
6.Илькина Анастасия		+		
7.Клевакин Дмитрий	+			
8.Лебедев Леонид		+		
9.Луканова Варвара			+	
10.Маленьких Дарья			+	
11.Назинкина Алина		+		
12.Пятаева Елизавета				
13.Теребилкин Даниил	+			
14.Ткаченко Софья		+		
15.Файзрахманов Марат			+	

**Вывод:** 13% обучающихся обучающийся сознательно относится к своему здоровью, имеет представления о режиме питания, умеет выбирать полезные продукты питания.

40% обучающийся имеет представления о режиме питания, но не умеет выбирать полезные продукты питания. 33% обучающийся имеет слабое представление о режиме питания, не умеет выбирать полезные продукты питания. 6 % обучающийся не имеет представления о режиме питания, не знает правила и основы рационального питания.

## Диагностическая карта

### «Оценка результатов освоения программы «Разговор о правильном питании»

Класс 3 «В» Вид диагностики тестирование

Дата 3 сентября 2013 год

Фамилия Имя	15 баллов- обучающийся сознательно относится к своему здоровью, имеет представления о режиме питания, умеет выбирать полезные продукты питания.	15-20 баллов – обучающийся имеет представления о режиме питания, но не умеет выбирать полезные продукты питания.	21-26 – обучающийся имеет слабое представление о режиме питания, не умеет выбирать полезные продукты питания	27-44 – обучающийся не имеет представления о режиме питания, не знает правила и основы рационального питания.
1.Акимов Алексей		+		
2.Бурлуцкая Алена	+			
3.Бычкова Мария		+		
4.Демидов Иван		+		
5.Добродум Варвара		+		
6.Дмитриев Филипп	+			
7.Елисеева Елизавета		+		
8.Звонарев Никита			+	
9.Красильникова Дарья			+	
10.Ливанов Максим			+	
11.Рузанов Иван		+		
12.Тюрина Ксения	+			
13.Ушакова Дарья		+		
15.Федорченко Иван			+	
16.Штанова Александра		+		

**Вывод:** 18,7 % обучающихся обучающийся сознательно относится к своему здоровью, имеет представления о режиме питания, умеет выбирать полезные продукты питания. 50% обучающийся имеет представления о режиме питания, но не умеет выбирать полезные продукты питания. 25% обучающийся имеет слабое представление о режиме питания, не умеет выбирать полезные продукты питания.

## Диагностическая карта

### «Оценка результатов освоения программы «Разговор о правильном питании»

Класс 3 «Б» Вид диагностики тестирование Дата 6 сентября 2013 год

Фамилия Имя	15 баллов- обучающийся сознательно относится к своему здоровью, имеет представления о режиме питания, умеет выбирать полезные продукты питания.	15-20 баллов – обучающийся имеет представления о режиме питания, но не умеет выбирать полезные продукты питания.	21-26 – обучающийся имеет слабое представление о режиме питания, не умеет выбирать полезные продукты питания	27-44 – обучающийся не имеет представления о режиме питания, не знает правила и основы рационального питания.
1.Багров Александр				+
2.Борданенко Илья		+		
3.Васильев Никита		+		
4.Вертий Елена		+		
5.Гаус София			+	
6.Гвоздева Яна			+	
7.Гречкина Анастасия		+		
8.Евсеев Павел		+		
9.Екамасов Илья			+	
10.Калакина Анастасия			+	
11.Макашова Анастасия			+	
12.Петров Влад				+
13.Ревякин Артур			+	
14.Рыбалко Александр		+		
15.Сорокин Илья				+
16.Тарасова Вика		+		
17.Фальшин Владислав			+	
18.Филиппова Татьяна		+		
19.Фролов Михаил			+	
20.Юрикова Анастасия			+	
21.Шорин Денис			+	

**Вывод:** Нет обучающихся обучающийся сознательно относится к своему здоровью, имеет представления о режиме питания, умеет выбирать полезные продукты питания.

38 % обучающийся имеет представления о режиме питания, но не умеет выбирать полезные продукты питания. 47% обучающийся имеет слабое представление о режиме питания, не умеет выбирать полезные продукты питания. 14 % обучающийся не имеет представления о режиме питания, не знает правила и основы рационального питания.

**Тест № 2**

**Цель:** оценить уровень освоения темы «Самые полезные продукты»

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю \_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_.
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю \_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_.
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю \_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_.

Можно предложить детям составить продолжение теста

**Тест № 3**

**Цель:** оценить уровень освоения темы «Режим питания школьника»

1) Сколько раз в день школьник должен принимать пищу?

- а) 2 раза;
- б) 4—5 раз;
- в) 7 раз.

2). Перерывы между едой должны быть не больше:

- а) 1 часа;
- б) 3—4 часов;
- в) 6 часов.

3). Можно ли обойтись без завтрака в школе?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

4). Нужно питаться в одно и то же время, потому что:

- а) организму нужна пища;
- б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок;
- в) так хочет мама.

**Кроссворд «Молоко»**

По горизонтали сверху вниз названия молочных продуктов:

С М Е Т А Н А  
Й О Г У Р Т  
А Ц И Д О Ф И Л И Н  
Т В О Р О Г  
Б И Ф И Д О К  
П Р О С Т О К В А Ш А

Сверху вниз получается слово «молоко»



**Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»**

(предложена Лушиной Е. М., школа № 6, г. Павловск).

Лучше использовать при работе с третьеклассниками, имеющими общее представление о строении тела. На полу укладывается шнур длиной 10 м. В начале веревки раскладываются камешки «зубы». Отмеряется 40 см — «пищевод» от начала и укладывается двухлитровая банка, которая изображает «желудок». От банки отмеряется 25 см и кладется камешек — он показывает границу двенадцатиперстной кишки. С другого конца веревки отмеряется 1,5 м и кладется камешек, показывающий границы толстой кишки. Вся оставшаяся длина — «тонкий кишечник».

**Игра - демонстрация «Как приготовить бутерброды»**

(предложена Салопаевой С. И., Кстовская коррекционная школа - интернат)

Педагог заранее готовит различные виды бутербродов, а также кусочки хлеба и начинки для бутербродов, которые могут приготовить ребята. Взрослый рассказывает, что бутерброды могут быть закрытыми и открытыми (в зависимости от того, есть ли сверху кусочек хлеба). Бутерброды могут быть простыми и сложными — один вид начинки (например, сыр) или два вида начинки (сыр и овощное рагу).

После объяснения ребята готовят самостоятельно бутерброды. Помогать им могут родители. Своему бутерброду дети придумывают название.

**Практическая работа «Определи вкус продукта».**

1. В блюдцах кусочки лимона, чеснока, сахара, соленого огурца.

Ученики должны определить продукты на вкус.

Схема языка.

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

3. Практическая работа «Какой сок?»

В стаканы налиты разные фруктовые и овощные соки:

— оранжевого цвета — морковный, апельсиновый, абрикосовый;

— бесцветный — яблочный, огуречный;

— желтого цвета — лимонный, яблочный, виноградный;

— малинового цвета — виноградный, яблочный, малиновый, вишневый

## **Игра - демонстрация «Из чего готовят соки»**

(предложила Фомичева Т. В., школа № 33, г. Дзержинск).

На столах раскладываются различные овощи и фрукты, из которых могут быть приготовлены соки. Например: капуста, морковь, яблоко, редька, апельсин, картофель. Дети образуют команды. Каждая команда должна отгадать загадку о том овоще или фрукте, который находится на столе. Ответ служит пропуском в игру. Команда подходит к соответствующему столу, обсуждает, как получить сок, готовит его, а потом рассказывает о том, как используется и чем полезен полученный сок. Хорошо, если в каждой команде будет взрослый (родители учеников), который подскажет способ получения сока.

