|  |  |
| --- | --- |
| Название конкурсной работы | «Овощи и фрукты - лучшие продукты» |
| Автор (ФИО) | Казьмина Татьяна Александровна |
| Школа | МБОУ СОШ №1 (с углубленным изучением отдельных предметов) |
| Адрес, электронная почта | ta-nya88@mail.ru |
| Возраст учащихся | 7 лет |
| Используемая часть программы «Разговор о правильном питании» , «две недели в лагере здоровья» , «Формула правильного питания». | «Разговор о правильном питании» |

**Описание системы работы по реализации 1 части программы «Разговор о правильном питании».**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки. В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводиться кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

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.

Реализация программы «Разговор о правильном  питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

           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.

**Цели и задачи, решаемые при реализации программы.**

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачи:**

Образовательные :

- 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.

Воспитательные:

- 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.

Развивающие:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей

**Принципы, на которых строится программа**

**«Разговор о правильном питании».**

Важнейший из принципов здоровье сберегающих технологий **«Не****навреди!»***-*одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

**Принцип сознательности***-*нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

**Принцип систематичности и последовательности**проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в  школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

**Принцип индивидуализации**осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

**Принцип непрерывности**выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

**Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся**является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности –** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

**Принцип активности***-*предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике  позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

**Принцип оздоровительной направленности**решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

**Принцип формирования ответственности**у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

**Принцип связи теории с практикой**- призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

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

1 класс - 33 часа.

Программа состоит из 4-х разделов:

|  |  |
| --- | --- |
| №  п⁄п | Раздел |
| 1 | Разнообразие питания |
| 2 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 3 | Этикет |
| 4 | Рацион питания |

**Разнообразие питания**

         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.

**Гигиена питания и приготовление пищи**

 Гигиена школьника.Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?  Вредные и полезные привычки в питании.  Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Этикет**

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

**Рацион питания**

 Молоко и молочные продукты. 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.

**Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся**

**1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** | **Формы работы** |
| 1-2 | Если хочешь быть здоров. (с.6-7) | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание. |
| 3-4 | Самые полезные продукты.  (с.8-13) | Научить детей выбирать самые полезные продукты. | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»;игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. |
| 5 | Всякому овощу – своё время.  (63-69) | Познакомить детей с разнообразием овощей | Праздник урожая. |
| 6-7 | Как правильно есть.  (с.14-20) | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. |
| 8-9 | Удивительные превращения пирожка  (с.21-23) | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». |
| 10-11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?  (с.24-29) | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» |
| 12-13 | Плох обед, если хлеба нет.  (с.30-34) | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. |
| 14-15 | Время есть булочки.  (с.39-41) | Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» |
| 16-17 | Пора ужинать. (с.42-43) | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. |
| 18-19 | На вкус и цвет товарищей нет. (с.48-50) | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице. |
| 20-21 | Как утолить жажду.  (с.51-54) | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. |
| 22-23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  (55-57) | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. |
| 24-25-26 | Где найти витамины весной?(44-47) | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия |
| 27-28 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.  (58-62) | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |
| 29-  30 | Всякому фрукту – своё время  (63-69) | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод | Праздник урожая. |
| 31-32  33 | День рождения Зелибобы. Проверь себя  (70-71) | Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет |
|  | Всего -33ч. | Теоретических – 12**ч**. | Практических – 21ч. |

         Данная система занятий   предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

         Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер,  актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

* интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
* внеклассных  занятий по правильному питанию;
* праздников;
* бесед;
* классных часов;
* однодневных походов  в природу;
* родительских  собраний, круглых столов, семинаров;
* в рамках проектной деятельности;
* конкурсов  рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;

Внеурочная деятельность включает занятия по программе через использование таких **форм работы**, как:

1. Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
4. Совместная работа с родителями.
5. Творческие домашние задания;

**Основные методы обучения:**

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированый .
5. фронтальный метод;
6. групповой метод;
7. практический метод;
8. познавательная игра;
9. ситуационный метод;

10.  игровой метод.

**Перечень учебно-методических средств обучения:**

1. Тетради.
2. Карточки.
3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Анкеты.
6. Продукты.

Описание места программы « Разговор о правильном питании» в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) продукты питания;; столовые приборы;

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор,* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании». Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала. В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1

с углубленным изучением отдельных предметов»

**Урок**

**«Овощи и фрукты – лучшие продукты»**

**1в класс**

**2013 учебный год**

**учитель начальных классов:**

**Казьмина Т.А.**

**Цель:** формировать представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Закрепить знания о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

**Задачи:**

* закрепить представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
* формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Оборудование:**

* Рабочие тетради «Разговор о правильном питании» Безруких М. М., Филиппова Т. А., презентация «Овощи и фрукты – лучшие продукты».

**Организационный момент**

- Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить , смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

- Как вы понимаете строки из стихотворения?

**Мотивационный этап**

- К нам на занятие прилетел Карлсон. К сожалению, он не такой веселый как всегда. Он заболел. Как вы думаете, ребята, почему он заболел? /Карлсон ест много сладкого. Вы все знаете, какой Карлсон сластена./

- Хотели бы вы ему помочь вылечиться и научить своего друга правильно питаться?

**Повторение правил о здоровом питании. Работа в группах.**

- Какие правила здорового питания вы знаете?

**Группа 1** рассказывает о том, что каждый человек должен выполнять режим питания:

- принимать пищу в одно и то же время;  
- регулировать количество пищи (не переедать).  
**Группа 2** Дети демонстрируют модель «Полезно – вредно». На одной стороне модели – продукты полезные для здоровья. Это – фрукты, овощи, крупы, молоко, мясо, рыба. А на другой – продукты, которые необходимо ограничивать в питании, или совсем исключить из своего рациона. Например, конфеты, пирожные, жареный картофель, сухарики, чипсы, гамбургеры.

**Физкультминутка:**

Если я называю здоровую пищу, вы - хлопаете,

Если не здоровую - приседаете.

**Продолжение работы по теме урока**

Презентация «Овощи и фрукты – лучшие продукты».

**Группа 3** /дополнительное задание на дом/ - эту группу как зовут? *(выходят дети с табличками на груди АВСДЕ).* Они для Карлсона приготовили стихотворение о витаминах, да и вам полезно послушать.

**Кузенков Н.:**Очень многие продукты есть советуем тебе.

Витамины АВС-так называемся.

Быть здоровыми всем вам

Мы помочь стараемся.

**Алешко Д. (витамины Е Д):**

Витамины Е и Д

Мы советуем тебе,

Чтобы рос ты и жил

Не о чем бы не тужил.

**Кадырова А. (витамины А и В):**

Ешьте печень и желток,

И морковь , и рыбу,

Чтобы вырасти могли,

Видеть все могли бы.

**Разнаушкин И. (витамины А и В):**

Черная смородина,

Шиповник и лимон-

Все полно «С» витамина

Как полезен всем нам он.

Витамины группы В

Мы советуем тебе,

Они в гречневой крупе,

В черном хлебе обитают,

Укрепляют аппетит,

Памяти нам добавляют.

**Ширшова М. (витамин Д):**

Ну, а я всегда в бобах,

В рыбьем жире, молоке,

В масле, сыре, рыбе,

Чтоб съесть смогли бы.

**Группа 4** рассказывает о правилах поведения за столом во время приема пищи.

**Работа в тетрадях.**

Наполните продуктовую корзину (каждый свою) полезными продуктами и подарите лучшую Карлсону. (В продуктовую корзину дети наклеивают продукты-наклейки из Приложения)

**Рефлексия.**

Покажите смайлик, который отражает ваше отношение к материалу урока

**Подведение итогов урока.**

-Что нового вы сегодня узнали на уроке?

-Чему вы научились сегодня?

**Задание на дом:**

Выращивание лука на перо (Подумайте и порассуждайте: за чем мы едим лук и добавляем его в блюдо – ведь он не такой уж вкусный)

**Участие родителей в реализации программы «Разговор о правильном питании».**

Правильное питание – это основа здоровья людей. В наше время эта проблема очень актуальна, т.к. родители и дети уделяют этому мало внимания. Поэтому занятия по программе «Разговор о правильном питании» необходимы. Нам нравится заниматься по этой программе, она полезна детям и родителям. Родителя нашего класса принимают активное участие в ее реализации: проводят игры, организуют походы, поездки, различные экскурсии, помогают организовывать внеклассные мероприятия и семейные вечера. И без коллективной деятельности учащихся здесь не обойтись, т.к. это основная форма внеклассной  работы.   Родители для детей являются первыми помощниками. Родительские собрания : «Если хочешь быть здоров», «Меню младшего школьника», праздник Масленица, конкурс-дегустация «Какой ароматный чай!» , экскурсии «В гипермаркете», «В школьной столовой», «В лесу», заседание клуба «Что? Где? Когда?», спектакль «Там на неведомых дорожках», игра-проект «Кулинарный глобус», дневник здоровья, мини-проект «Меню для Сиропчика и Пончика» , анкетирование детей и родителей.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании ».**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Диагностика результатов**проводится через :

 -анкетирование учащихся и  их родителей ;

 - тестирование ;

- опросы учащихся и  их родителей;

-  рисунки учащихся.

**Список литературы:**

1. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» Безруких М.М.,

 М.: «Олма Медиа Групп», 2012г.

1. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» Безруких М.М.,  М.: «Олма Медиа Групп», 20012г
2. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся / И.С.Сергеев.- М.:АРКТИ, 2004г.
3. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников / А.И.Савенков.- Самара: Учебная литература,2005г
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.