|  |  |
| --- | --- |
| **Название конкурсной работы** **Автор****Школа****Адрес , электронная почта****Возраст учащихся****Используемая часть программы «Разговор о правильном питании»** | «Развитие коммуникативных навыков у учащихся при реализации программы «Две недели в лагере здоровья»Бакурина Светлана АлексеевнаМуниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №33 г. ЭлектроуглиМосковская обл, Ногинский р-н, г.Электроугли, ул.Парковая, 20Бe-mail: elschool.33@gmail.com9 – 10 лет«Две недели в лагере здоровья» |

**Описание системы работы по развитию коммуникативных навыков учащихся при реализации программы «Две недели в лагере здоровья».**

 С каждым годом жизнь предъявляет всё более высокие требования к личности человека и к умению общаться с окружающими. Для того, чтобы помочь детям справиться с окружающими их сложными задачами, нужно позаботиться о своевременном и полноценном формировании коммуникативных умений.

Выпускник начальной школы  должен научиться:

* разговаривать с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то  сообща;
* распределять и выполнять разные роли (лидер, исполнитель, критик и др.) в коллективном решении проблемы, задачи;
* вырабатывать и принимать коллективные решения;
* предотвращать и преодолевать конфликты;
* уважительно относиться к позиции другого;
* идти на взаимные поступки;
* влиять на поведение друг друга через взаимный контроль и оценку действий.

 От того, как организовано общение детей, зависит результат обучения, которое зачастую требует постоянного взаимодействия. В свою очередь ход и успешность обучения постоянно воздействует на коммуникативную  активность и многие характеристики коммуникативной деятельности детей.

Ребенка надо научить не только отвечать на вопросы взрослого, но и самому их задавать, инициативно высказываться, налаживать взаимодействие, устанавливать с окружающими доверительные, личностные, эмоционально положительные контакты, вежливо вести спор, поддерживать содержательный разговор, беседу.

Нельзя обучать детей общению, не включив их во взаимодействие друг с другом, не обусловив речевое действие и поведение какой-то другой деятельностью (игровой, практической, познавательной и т.д.); не уточнив ситуацию общения, не создав потребности и мотивации у каждого ребенка вступить в него.

Для развития коммуникативных способностей  в начальной школе используются:

- групповые формы организации учебного общения;

-групповая работа над проблемной ситуацией (в парах, микрогруппах);

 -коммуникативно-направленные задания (учебный диалог);

 -взаимопроверка заданий;

-игровые технологии;

-коллективные рисунки, аппликации, поделки из различных материалов;

- соревнования команд и др.

Сформированность коммуникативных учебных действий позволит ученику:

– быть успешным в учёбе;
– осваивать новый учебный материал в сотрудничестве с педагогом и одноклассниками;
– обмениваться имеющимся жизненным опытом.

**Цель работы:** развитие коммуникативных навыков у учащихся в процессе реализации программы «Две недели в лагере здоровья».

 В **3 классе** мы изучаем вторую часть программы – **«Две недели в лагере здоровья».** Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

 Программа состоит из **14 тем,** которые рассчитаны на **32 занятия**, включающие **практические (П/З) – 14 часов и теоретические (Т/З) занятия – 18 часов.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1.Вводное занятие «Давайте познакомимся!» - 2 занятия.**

**Задачи:** *1)* обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Составление рассказа по картинке;Чтение по ролям. | «Давайте познакомимся» | Предполагается познакомить детей с новым учебником: с героями, условными обозначениями, темами занятий | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | игровое путешествие по разным разделам первой части программы «Разговор о правильном питании». | «Вспоминаем то, что знаем» | Ребята к уроку заранее готовят различные игры, которые они придумывают и изготавливают в группах. На уроке школьники «путешествуют» по игровым станциям, проверяют свои знания в ходе игры. |

**2.«Из чего состоит наша пища»- 2 занятия**

**Задачи*:*** дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Игра | «Меню литературных героев», | Ученики в группах обсуждают, какие питательные вещества входят в состав продуктов, которыми питались литературные герои | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**( инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** ( выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | коллективное исследование | «Домашний завтрак и школьный обед» | Выбираются несколько меню домашнего завтрака учеников класса, дети дают экспертную оценку содержания в завтраке необходимых питательных веществ. Затем на рассмотрение берутся несколько меню обедов в школе, ребята анализируют их с точки зрения соответствия изученным требованиям к суточному рациону школьников. Коллективно делается вывод о рациональности питания дома и в школе. Ученики вносят свои предложения по дополнению ежедневного меню необходимыми продуктами. |

**3. «Что нужно есть в разное время года» - 2 занятия.**

**Задачи*:***формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Исследовательская работа | «Русская народная мудрость о правильном питании» | Каждая группа работает с различными литературными источниками в поисках пословиц, затем коллективно обсуждается их смысловое значение. В заключении ребята оформляют книжку-самоделку «Пословицы о правильном питании». | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**( инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** ( выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Парная работа | «Конкурс кулинаров» | Учащиеся делятся на группы. Один человек должен собрать названия и рецепты блюд для жаркого летнего дня, второй – для холодного зимнего. Затем две команды выпускают свои кулинарные книги – «Зеленую» (лето) и «Синюю» (зима) |

**4.«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - 3занятия.**

**Задачи:** формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Ведение дневника | «Мой день» | Учащиеся заполняют дневник (Приложение №1) для оценки ежедневной физической активности | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Игра | «Меню Богатыря» | Ученики работают в группах и составляют меню спортсмена. По окончанию работы каждая группа рассказывает о проделанной работе, отстаивает выбор рациона питания, доказывая его положительные стороны. |
| 3**(П/З)** | Конкурс | «Мама, папа, я – спортивная семья»**.** | Участвуют семейные команды, которым предлагаются спортивные задания и вопросы викторины, связанные с правильным питанием. После соревнований все приглашаются за «Спортивный стол». |

**5.«Где и как готовят пищу»- 2занятия.**

**Задачи*:***дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможные травмы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Экскурсия в школьную столовуюКонкурс | «Интервью на кухне»«Составь кроссворд» | Учащиеся задают вопросы работникам столовой о том, какие профессии нужны, чтобы обеспечить правильное питание школьников, какие правила гигиены нужно соблюдать при работе в столовой, как приготовить такое большое количество блюд для питания детей и т.д.Учащимся предлагается объединиться в группы и составить кроссворды из названий кухонных приборов и посуды. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Исследовательская работа | «От костра до микроволновки**»** | При помощи различных источников информации учащиеся изучают историю приготовления пищи человеком от первобытных времён до сегодняшнего дня, а также приспособления и современное оборудование для приготовления различных блюд. |

**6.«Как правильно накрыть стол» - 3 занятия.**

**Задачи*:***расширить представление детей о предметах сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сортировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Соревнова-ниеПрактичес-кое занятиеИгра | «Накрываем стол»«Украшаем стол»«Чудо-сервировка» | Учащиеся класса делятся на три группы и сервируют столы: 1 группа – к завтраку, 2 группа – к обеду, 3 группа – к ужину.Учащиеся знакомятся с историей салфетки и с простейшими способами её складывания. Учащимся предлагается найти лишние предметы на столе во время обеда. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Исследовательская работа | «Посуда в русских сказках**»** | Учащиеся в группах вспоминают и анализируют русские сказки, в которых встречается упоминание о посуде или кухонном оборудовании. Результаты своих исследований ученики оформляют в форме рисунков к сказкам.  В классе оформляется «Сказочная галерея». |
| 3**(П/З)** | Конкурс | «Очумелые ручки» | Работая в группах, учащиеся создают необычные салфетницы своими руками. |

**7. «Молоко и молочные продукты» - 3 занятия.**

**Задачи:** расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Беседа | «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» | Учащиеся узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Встреча учащихся с технологом молочного комбината | «Польза молока» | Учащиеся задают интересующие их вопросы специалисту после беседы. |
| 3**(П/З)** | Проектная работа | «Молочное меню» | Учащимся предлагается составить недельное молочное меню. |

**8.«Блюда из зерна»-3 занятия.**

**Задачи*:***расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Групповая исследова-тельская работа | «От зерна до каравая» | Учащиеся обмениваются информацией друг с другом и получают полную «картину» по данной теме. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Конкурс | «Венок из пословиц» | Предлагается вспомнить все пословицы и поговорки, в которых говорится о продуктах из зерна. |
| 3**(П/З)** | Проектная работа | «Виды хлебобулочных изделий». | Ребята выполняют художественные работы из семян и зерен, дополняют их рецептами блюд, из выбранных для работы злаков, устраивают выставку. |

**9.«Какую пищу можно найти в лесу» - 2 занятия.**

**Задачи:** расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Урок-путешествие  | «Полезные растения»  | Урок проводится в форме похода в лес, на природу с целью найти пригодные для пищи растения, ягоды и грибы. В поиске принимают участие родители учащихся. Затем все собираются вместе и рассказывают о своих находках, их полезных свойствах и вкусовых качествах. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Спектакль  | «Там, на неведомых дорожках**»** | Учащимся предлагается поставить кукольный спектакль. Задача спектакля – рассказать о съедобных растениях, которые могут встретиться в лесу, о правилах поведения в лесу. |

**10.«Что и как можно приготовить из рыбы» - 2занятия.**

**Задачи:**расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Конкурс рисунковКонкурс пословиц и поговорок | «В подводном царстве»  | Учащимся предлагается вспомнить, какие рыбы водятся в водоемах.Команды должны вспомнить и назвать как можно больше пословиц и поговорок, в которых говорится о рыбе. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Проектная работа  |  «Книжка рецептов рыбных блюд». | Учащимся предлагается составить и обсудить рыбные блюда. Затем в классе устраивается выставка книжек-самоделок. |

**11.«Дары моря» - 2 занятия.**

**Задачи:** расширить представлениедетей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Экскурсия в магазин. | «Дары моря»  | Детям в магазине демонстрируются различные виды морепродуктов, а также йодобогащенные продукты. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Викторина  |  «В гостях у Нептуна» | Викторину проводят «Нептун» и «Русалки». Содержание туров составляют вопросы о морепродуктах и правилах питания. |

**12.«Кулинарное путешествие по России» - 2 занятия.**

**Задачи:** формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Урок-путешествиеКонкурс рисунков | «Давным-давно» «Вкусный маршрут» | Чтение по ролям. Учащимся предлагалось заранее подготовить сообщения на данную тему.Учащимся предлагается нарисовать блюда, которые традиционно используются в местности, где они живут. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Игра-проект |  «Кулинарный глобус» | Класс делится на группы, в каждой группе есть помощник-консультант из родителей. На листочках записываются названия разных стран. Каждая команда должна найти и подготовить информацию о кулинарных традициях в той или иной стране. |

**13.«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»- 2 занятия.**

**Задачи:** расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Выставка-конкурс |  «Овощной марафон» | Каждая группа заранее получила название овоща, который должен быть использован в приготовлении блюд. Участники оформляют столы разнообразными блюдами, готовят рассказ о них, представляют свой овощ с точки зрения вкусовых качеств и полезных свойств, обязательно один из участников демонстрирует его костюм. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Конкурс |  «На необитаемом острове». | Детям предлагается разделиться на команды. Каждая команда – пассажиры корабля, который потерпел крушение. У каждой команды – свой набор «уцелевших» продуктов. |

**14.«Как правильно вести себя за столом» - 2 занятия.**

**Задачи*:***расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма проведения | Название | Краткое содержание | Коммуникативные УУД |
| 1**(Т/З)** | Беседа |  «Этикет за столом» | Учащиеся узнают о правилах поведения за столом. | **Планирование**(определение цели, функций участников, способов взаимодействия).**Постановка вопросов**(инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).**Разрешение конфликтов** (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).**Управление поведением партнёра точностью выражать свои мысли**(контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли). |
| 2**(П/З)** | Игра-соревнование |  «Мы вместе учим малышей» | В игре участвуют дети и родители, во время подготовки ребята сами закрепляют правила поведения за столом, да ещё делятся своими знаниями с малышами в игровой занимательной форме |

**Литература:**

1. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М .: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
3. М.М.Безруких, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М.: Олма-Медиа Групп, 2007 г.
4. Д.Джонсон, Р.Джонсон, Э.Джонсон-Холубек. Методы обучения. Обучение в сотрудничестве: Пер. с англ. СПб.: 2001.
5. Г.Зайцев, А.Зайцев. Твоё здоровье. – С-Пб.: 1997.
6. Н.Коростелёв. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974.
8. Е.В.Езушина. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
9. В.Н.Касаткина, Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М.: 2007.
10. Калерин И. В. Поваренок. М.: Прогресс, 2001
11. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.: 1990
12. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М.: 2000
13. [www.prav-pit.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru%2F)

**Приложение №1**

**Дневник «Мой день»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Поне-дельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскре-сенье |
| Что я ел на завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| Что я ел на обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Что я ел на полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Что я ел на ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| Сделал ли я зарядку |  |  |  |  |  |  |  |
| Дошел ли я до школы пешком или ехал на транспорте |  |  |  |  |  |  |  |
| Сколько времени провел на свежем воздухе |  |  |  |  |  |  |  |
| Занимался ли в спортивном кружке или секции |  |  |  |  |  |  |  |