**Муниципальное образование Брюховецкий район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 9 им. П.Ф.Захарченко ст. Батуринской**

**муниципального образования Брюховецкий район**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  | УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ СОШ № 9 им.П.Ф. Захарченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Бало «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 год  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Кружок «Разговор о правильном питании»**

**Уровень программы*:*** *базовый*

**Срок реализации программы:** *34 недели* (*34 часа)*

**Возрастная категория: *от*** *9* ***до*** *11****лет***

**Форма обучения:** *очная*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 Автор-составитель:

Самойленко Наталья Николаевна,

учитель начальных классов

ст. Батуринская

 2020-2021 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о

правильном питании», допущенной Министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в

форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка прописано о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. 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, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей.

 Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях в ежедневном рационе преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.
Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не
согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание –
дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

***Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы «Разговор о правильном питании»***

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии
Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи.

У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая « с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

***Цели и задачи программы***

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.
***Цель программы*** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
***Задачи:***• формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
• формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,

• воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
• создавать условий для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
• формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
• пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
• просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
• формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
• развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
• развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

***Отличительная особенность***

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

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

*Программа состоит из трех частей:*
«Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);
«Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет),
«Формула правильного питания» (для подростков 11-12 лет).

 Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru

диск «Формула правильного питания»

***Срок реализации программы***

Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1 - 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначена для обучающихся 3-4 классов.

 Данная программа основывается на второй части «Две недели в лагере здоровья»:

2020-2021 учебный год – 3 класс

2021-2022 учебный год – 4 класс.

***Формы и режим занятий***

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

 1 класс –33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю)

2 -4 класс – 34 занятия по 45 мин (1 раз в неделю).

 Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

***Ожидаемые результаты программы***

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

*Личностные, общепознавательные, метапредметные*

 *и предметныерезультаты учебного курса.* В сфере *личностных универсальных учебных действий*изучение курса
способствует принятию обучающимися правил здорового образа жизни,
пониманию необходимости здорового образа жизни в интересах укрепления
физического, психического и психологического здоровья.
Изучение курса способствует формированию *общепознавательныхуниверсальных учебных действий:*• овладению начальными формами исследовательской деятельности,
включая умения поиска и работы с информацией, в том числе с использованием
различных средств ИКТ;
• формированию действий замещения и моделирования (использования
готовых моделей для объяснения и выявления свойств продуктов и создания
моделей, в том числе в интерактивной среде);
• формированию логических действий сравнения, подведения под понятия,
аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; установления причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразномматериале природы и культуры родного края.
В сфере *коммуникативных* универсальных учебных действий выпускники
приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками,
адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и
условия деятельности в речи.
В *сфере регулятивных универсальных учебных действий*выпускники
овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и
сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе вовнеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя),
контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие
коррективы в их выполнение. Использовать в своей деятельности простейшие
приборы и инструменты.

***Способы определения результативности***

- открытые занятия;
- анкетирование;

- педагогическое наблюдение;

- интерактивное тестирование;

- педагогический мониторинг;

- мониторинг образовательной детельности детей ( ведение блокнота здоровья, дневника физической нагрузки).

***Формы подведения итогов реализации программы***

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр. Ещё одним показателем определения результативности усвоения программы является участие в региональных этапах конкурса «Разговор о правильном питании» в различных номинациях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

*Учебник-тетрадь «Две недели в лагере здоровья» (2 модуль)*

*3 класс*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Количествочасов | Дата проведения |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство с рабочей тетрадью. | 1 |  |
| 2. | Практическая работа. | 1 |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища. | 1 |  |
| 4. | Практическая работа «Меню сказочныхгероев». | 1 |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года. | 1 |  |
| 6. | Оформлениедневниказдоровья. |  1 |  |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. | 1 |  |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи». | 1 |  |
| 9. | Конкурскулинаров. | 1 |  |
| 10. | Как правильно питаться, если занимаешьсяспортом. | 1 |  |
| 11. | Составлениеменюдляспортсменов | 1 |  |
| 12. | Оформлениедневника «Мойдень» | 1 |  |
| 13. | Конкурс «Мама, папа, я – спортивнаясемья». | 1 |  |
| 14. | Где и как готовят пищу. | 1 |  |
| 15. | Экскурсия в столовую. | 1 |  |
| 16. | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |  |
| 17. | Какправильнонакрытьстол. | 1 |  |
| 18. | Игранакрываемстол. | 1 |  |
| 19. | Молоко и молочныепродукты. | 1 |  |
| 20. | Экскурсиянамолокозавод. | 1 |  |
| 21. | Игра-исследование «Этоудивительноемолоко». | 1 |  |
| 22. | Молочноеменю. | 1 |  |
| 23. | Блюдаиззерна. | 1 |  |
| 24. | Путь от зерна к батону. | 1 |  |
| 25. | Конкурс «Венокизпословиц». | 1 |  |
| 26. | Игра – конкурс «Хлебопеки». | 1 |  |
| 27. | Выпуск стенгазеты «Хлеб – всему голова». | 1 |  |
| 28. | Праздник «Хлебвсемуголова». | 1 |  |
| 29. | Экскурсиянахлебокомбинат. | 1 |  |
| 30. | Оформление проекта «Хлеб - всему голова». | 1 |  |
| 31. | Оформление проекта «Хлеб - всему голова». | 1 |  |
| 32. | Защита проектов «Хлеб – всему голова». | 1 |  |
| 33. | Защита проектов «Хлеб – всему голова». | 1 |  |
| 34. | Итоговое занятие «Праздник здоровья». | 1 |  |

*Учебник-тетрадь «Две недели в лагере здоровья» (2 модуль)*

*4 класс*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темазанятия | Количество часов | Дата |
| 1. | Вводноезанятие. | 1 |  |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |
| 3. | Правилаповедения в лесу. | 1 |  |
| 4. | Лекарственныерастения. | 1 |  |
| 5. | Игра – приготовитьизрыбы. | 1 |  |
| 6. | Конкурсов рисунков «В подводном царстве». | 1 |  |
| 7. | Эстафетаповаров. | 1 |  |
| 8. | Конкурс половиц поговорок о правильном питании. | 1 |  |
| 9. | Дарыморя. | 1 |  |
| 10. | Экскурсия в магазинморепродуктов. | 1 |  |
| 11. | Оформлениеплаката «Обитателиморя». | 1 |  |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна». | 1 |  |
| 13. | Менюизморепродуктов. | 1 |  |
| 14. | Рыбные блюда на нашем столе. | 1 |  |
| 15. | Традиционныеблюданашегокрая. | 1 |  |
| 16. | Практическая работа по составлению меню. | 1 |  |
| 17. | Конкурсрисунков «Вкусныймаршрут». | 1 |  |
| 18. | Игра – проект «Кулинарныйглобус». | 1 |  |
| 19. | Праздник «Мы за чаем не скучаем». | 1 |  |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктовограничен. | 1 |  |
| 21. | Составлениенедельногоменю. | 1 |  |
| 22. | Конкурскулинарныхрецептов. | 1 |  |
| 23. | Конкурс «Нанеобитаемомострове». | 1 |  |
| 24. | Как правильно вести себя за столом. | 1 |  |
| 25. | Практическаяработа | 1 |  |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения застолом». | 1 |  |
| 27. | Накрываем праздничный стол.  | 1 |  |
| 28. | Конкурс проектов «Мы за здоровый образ жизни!» | 1 |  |
| 29. | Конкурс проектов «Мы за здоровый образ жизни!» | 1 |  |
| 30. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |
| 31. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |
| 32. | Спортивное путешествие по России. | 1 |  |
| 33. | Праздник «Олимпиада здоровья». | 1 |  |
| 34. | Итоговое занятие. | 1 |  |

 **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**
Разнообразие питания (6 ч.)

Из чего состоит наша каша. 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 свое время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (8ч.)

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

Этикет (3ч.)
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, продукты питания (17ч.)

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. Составляем меню на день.

***3 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Вводноезанятие. | Обобщение имеющихся знаний об основахрационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели влагерездоровья» |
| 2. Составпродуктов. | Презентация «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформлениестенгазеты «Из чегосостоит наша пища». |
| 3. Питание в разноевремя года. | Презентация «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальнойкухни | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. |
| 4. Какправильно питаться, еслизанимаешься спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь статьсильнее». Рационсобственного питания. | Дневник «Мой день».Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». |
| 5. Приготовление пищи | Беседа «Где и как готовят пищу». Устройствокухни.Правилагигиены. | Экскурсия на кухню в школьной столовой.Ролевые игры. Конкурс«Сказка, сказка, сказка». |
| 6. В ожидании гостей. | Мастер-класс «Как правильно накрыть стол» Столовыеприборы. | Ролевые игры. Конкурс«Салфеточка». |
| 7. Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в питании детей».Ассортиментмолочныхпродуктов. | Игра -исследование«Это удивительное молоко». Игра«Молочное меню».Викторина. |
| 8. Блюда из зерна | Полезность продуктов, получаемых из зерна.Традиционныенародные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс«Хлебопеки». Праздник«Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всемуголова» |  | Отчет о проделаннойработе. |
| 10. Творческий отчет. |  | Отчет о проделаннойработе. |

Предполагаемые результаты 3-го года обученияОбучающиеся должнызнать:

* при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться сработой;
* основные отличия рациона питания в летний и зимнийпериоды;
* здоровье и внешность человека во многом зависит от негосамого;
* условия храненияпродуктов;
* правила сервировкистола;
* важность употребления молочныхпродуктов.

После 3-года обучающиеся должны уметь:

- составлятьменю;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовыхприборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку,обеду.

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1 Вводноезанятие | ПовторениеправилПитания. | Ролевыеигры. |
| 2.Растительные продуктылеса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правиласборагрибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.Игра «Походная математика»Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и какможно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадях Эстафета поваров«Рыбное меню»Конкурс рисунков « В подводном царстве»Конкурспословиц и поговорок. |
| 4.Дары моря | Беседа оморепродуктах.Блюда изморепродуктов.Знакомство с обитателямиморя. | Работа в тетрадях. Викторина«В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадяхКонкурс – рисунков «Вкусный маршрут»Игра – проект «Кулинарныйглобус» |
| 6.Рацион питания | Рассмотреть проблему«Что можно приготовить, если выбор продуктовограничен» | Работа в тетрадях.«Моѐ недельное меню»Конкурс «Нанеобитаемомострове» |
| 7.Правила поведения за столом | Беседа «Как правильно вести себя за столом».Знакомство состихотворением«Назидание озастольном невежестве». | Работа в тетрадях.Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем столдля родителей | Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметысервировкистола. |  Праздник «Чаепитие для мамы». |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций спедагогом | Выполнение проектов по изученным темам.Подбор литературы.Оформлениепроектов. |
| 10.Подведениеитоговработы. |  Презентация. | Отчет о проделаннойработе. |

* 1. **Предполагаемые результаты 4-го годаобучени**

Обучающиеся должны знать:

**-** кулинарные традиции своего края;

 **-**растения леса, которые можно использовать впищу;

* необходимость использования разнообразныхпродуктов,
* пищевую ценность различныхпродуктов.

После 4-года обучающиеся должны уметь:

* приготовить блюдо, если набор продуктовограничен,
* выбирать из набора продуктов наиболее полезные дляорганизма;
* накрывать праздничныйстол.

 Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей
основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что
составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), проектов, мини-тренингов, дискуссий. Поскольку игра является ведущей деятельностью младшего школьника, то игровые методы должны быть основой организации обучения по программе: сюжетно-ролевые, игры с правилами, театрализованные, дидактические, подвижные и т. д. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Для организации занятий у каждогоребенка должна быть рабочая тетрадь, в которой ребенок выполняет задания.

Необходимо сформировать у младшего школьника готовность и способность к саморазвитию, т.е. универсальные учебные действия не только на уроках, но и во внеурочной деятельности. Занятия строятся как процесс «открытия» каждым школьником конкретного знания. Ученик не принимает его в готовом виде, а деятельность на занятии организуется так, что требует от него размышления, поиска. Школьник имеет право на ошибку, на коллективное обсуждение поставленных предположений, выдвинутых доказательств, анализ причин возникновения ошибок и неточностей и их исправление. Такой подход делает личностно значимым процесс учения и формирует у школьника учебную мотивацию.

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

Технологии:

- компетентностно - ориентированная;
- игровая;
- поисково-исследовательская.
Формы:
- сюжетно-ролевые игры;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- классные часы здоровья;
- проведение досуговых мероприятий с родителями;

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);

- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).

 - коллективные (работа в парах и группах –участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

Используя эти формы, учитель организует конструктивную совместную деятельность, а сам выступает в роли помощника. Такая работа позволяет формировать у учащихся мотивацию учения, учить их планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей, осуществлять необходимый поиск информации в различных источниках, строить диалогическую форму коммуникации (умение слушать, умение высказать своё мнение, разрешать конфликты, работать сообща для достижения общей цели, соблюдать правила работы в группе «уважай своего товарища, умей выслушать каждого, не согласен – предлагай», оценивать свою работу, работу партнёров, работу группы и класса в целом.

Эффективно на занятиях применять *работу в парах* постоянного и сменного состава. При работе парами дети приучаются внимательно слушать ответ товарища (ведь они выступают в роли учителя), учатся говорить, отвечать, доказывать. Ребёнок может делать в этот момент то, что в другое время не разрешается – свободно общаться с товарищем, свободно сидеть. Детям такая работа очень нравится. А так как дети ограничены временем и не хотят отстать от других пар, они стараются не отвлекаться, общаются по теме урока. Есть дети, которые стесняются высказываться при всем классе. В более узком кругу сверстников стеснительные дети начинают говорить, у них появляется уверенность в собственных силах. Данная форма работы с классом создаёт комфортные условия для развития коммуникативных умений.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. плакаты, буклеты для родителей, сборник конкурсных материалов
(конспекты занятий, конкурсов), магнитная доска, ПК с принтером,
ксерокс, аудиозаписи, веб-сайт prav-pit.ru
2. Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном
питании: рабочая тетрадь/ - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
3. Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере
здоровья: рабочая тетрадь - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.Формула правильного
питания: рабочая тетрадь - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
5. Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном
питании/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп,2011.
6. Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере
здоровья/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
7. Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного
питания/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.