

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31 августа 2015 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Красненская средняя
общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»
 Т.Б. Антипенко
Приказ № 275
31 августа 2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровое питание»

(спортивно – оздоровительное направление)

Возраст обучающихся 7 -10 лет

Срок реализации 2 года

Составители: Афанасова Валентина Ивановна
Гордо Светлана Алексеевна
Чехонадских Лариса Николаевна

Красное
2015

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009) и соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа «Здоровое питание» спортивно – оздоровительного направления, включает в себя две части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для обучающихся 2 классов.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» - для обучающихся 4 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для обучающегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Цель программы: формирование основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Общая характеристика программы

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов. Вопросы формирования полезных привычек и навыков в вопросах питания волнует как родителей, так и учителей начальных классов.

Вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. К моменту поступления в школу дети отдают предпочтение продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно.

Программа «Разговор о правильном питании» строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо стремиться к созданию условий для самостоятельного экспериментирования и поисковой активности детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Занятия проводятся в форме беседы, практической работы с элементами теории, дискуссий, экскурсий, деловых игр, игровых занятий.

Основной формой проведения занятий является игра, позволяющая проявить

ребятам свою активность. Можно выделить несколько типовых игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно – ролевая игра, игра с правилами, образно – ролевая игра.

При разработке данного курса учитываются и традиции питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непереносимое условие эффективности решения поставленных задач.

Отличительная особенность данной программы

На занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Новизна программы

По сохранению здоровья детей ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, физминутки на уроках, соревнования, дни здоровья, разрабатываются различные здоровьесберегающие программы, организованы спортивные секции). Но еще, ни разу не затрагивали вопрос о правильном питании детей, его организации в семье, в школе.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека. Мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительскую работу по правильному питанию проводим с родителями, привлекаем в работу общественность и специалистов.

Педагогическая целесообразность

В настоящее время появляется очень много теорий о пользе сыроедения, раздельного питания, голодания, вегетарианства, о пользе потребления грецких орехов, воды перед обедом. Сейчас насчитывается несколько десятков таких теорий, причём в большинстве случаев они противоречивы. Поэтому педагог должен предостеречь обучающихся от не критического отношения к многочисленным модным «теориям» питания, показать детям, что характер питания зависит не только от возраста, пола, трудовой деятельности, климатических условий, состояния здоровья, но от традиций, уровня развития науки и культуры, степени обеспеченности и доступного уровня питания.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Количество часов в неделю – 1.

Во 2 классе – 34 часа.

В 4 классе – 34 часа.

Формы и режим занятий

Программа «Здоровое питание» предусматривает следующий режим занятий с детьми. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Используются такие формы, как:

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,
- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,

- соревнование.

Планируемые результаты:

К концу первого года обучения у обучающихся будут сформированы:

Личностные результаты:

- умение 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;
- находить со сверстниками общий язык и общие интересы.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности творческой деятельности.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам этикета;
- отличать полезные продукты от вредных;
- осознавать роль правильного питания в здоровом образе жизни.

К концу второго года обучения у обучающихся будут сформированы следующие умения:

Личностные результаты:

- 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;
- совершенствовать коммуникативные способности и умение работать в коллективе.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- воспитанию воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
- первичных умений оценки работ и ответов одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- основным правилам питания;
- важности употребления в пищу разнообразных продуктов;
- расширить знания о роли витаминов в питании.

Инструментарий для выявления уровня сформированности личностных универсальных учебных действий освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»: методика «Выявление уровня моральной децентрации» (Ж.Пиаже)

Задание на выявление уровня моральной децентрации

Цель: выявление уровня моральной децентрации как способности к координации (соотнесению) трех норм – справедливого распределения, ответственности, взаимопомощи на основе принципа компенсации.

Оцениваемые УУД: действия нравственно-этического оценивания, уровень моральной децентрации как координации нескольких норм.

Возраст: 7-10 лет

Форма (ситуация оценивания): индивидуальное обследование ребенка

Метод оценивания: беседа

Текст задания:

Однажды в выходной день мама с детьми гуляла по берегу реки. Во время прогулки она дала каждому ребенку по булочке. Дети принялись за еду. А самый маленький, который оказался невнимательным, уронил свою булочку в воду.

1. Что делать маме? Должна ли она дать ему еще булочку?

2. Почему?

3. Представь, что у мамы больше нет булочек. Что делать и почему?

Критерии оценивания:

1. Решение моральной дилеммы. Ответ на вопрос №1.

2. Способ координации норм. Ответ на вопрос №2

3. Решение моральной дилеммы с усложнением условий №3

Показатели уровня выполнения задания (моральной децентрации):

1 – Отказ дать малышу еще одну булочку с указанием необходимости нести ответственность за свой поступок («нет, он уже получил свою булочку», «он сам виноват, уронил ее») (норма ответственности и санкция). Децентрации нет, осуществляется учет только одной нормы (справедливого распределения). Не учитываются все обстоятельства, включая намерения героя.

2 - Предлагается осуществить повторное распределение булочек между всеми участниками («дать еще, но каждому») (норма справедливого распределения). Координация нормы справедливого распределения и принципа эквивалентности. Переход к координации нескольких норм.

3 – Предложение дать булочку самому слабому - «дать ему еще, потому что он маленький» - норма взаимопомощи и идея справедливости с учетом обстоятельств, принцип компенсации, снимающий ответственность с младшего и требующий оказать ему помощь как нуждающемуся и слабому. Децентрация на основе координации нескольких норм на основе операций эквивалентности и компенсации (Л.Кольберг)

**Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»
первый год обучения (34 часа)**

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы организации	Универсальные учебные действия
1	Если хочешь быть здоровым. Тема: Знакомство с героями.	1	1		Беседа	<i>Личностные:</i> объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие. <i>Предметные:</i> перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <i>Регулятивные:</i> определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно; учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать проблему. <i>Коммуникативные:</i> донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи; слушать и понимать речь других.
2	Самые полезные продукты. Тема 1: Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине» Тема 2: «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное» Тема 3: Тест «Самые полезные продукты»	3	1	2	Беседа, игра, конкурс.	<i>Личностные:</i> оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие. <i>Предметные:</i> ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения поставленной задачи; делать предварительный отбор источников информации для её решения. <i>Регулятивные:</i> определять цель деятельности с

						помощью учителя и самостоятельно; учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать проблему; планировать деятельность. <i>Коммуникативные:</i> высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий). донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи; слушать и понимать речь других.
3	Как правильно есть. Тема 1: «Рациональное питание» Тема 2: «На бабушкином дворе» Тема 3: «Гигиена питания» Тема 4: «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	4	2	2	Беседа, игра, инсценировка.	<i>Личностные:</i> проявлять позитивное отношение к учителю, сверстникам; этические чувства (стыд, вина, совесть, как регуляторы морального поведения); понимать чувства других людей. <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; планировать пути достижения целей, выбирать эффективные способы решения познавательных задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности. <i>Регулятивные:</i> регулировать собственную учебную деятельность: принимать и выполнять задания; планировать свою деятельность; вносить коррективы в собственную деятельность. <i>Коммуникативные:</i> адекватно использовать речь для диалога и согласования действий с партнером или учителем; конкретно и ясно излагают содержание и отвечают на поставленные вопросы, убедительно аргументируют и представляют выполненное

						задание.
4	Удивительные превращения пирожка. Тема 1: Соблюдение режима питания Тема 2: Типовой режим питания школьников.	2	1	1	Беседа, соревнование.	<i>Личностные:</i> объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие; самостоятельно определять и высказывать самые простые для всех людей правила поведения. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения задачи. Делать предварительный отбор источников информации для её решения. <i>Регулятивные:</i> определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно; учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать проблему. <i>Коммуникативные:</i> высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий); слушать и понимать речь других.
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Тема 1: Завтрак. «Вот это каша – пища наша» Тема 2: Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	2	1	1	Беседа, инсценировка, практикум.	<i>Личностные:</i> оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие. <i>Познавательные:</i> добывать новые знания: находить необходимую информацию. <i>Регулятивные:</i> определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно; учиться совместно с учителем обнаруживать и

						формулировать проблему; высказывать свою версию. <i>Коммуникативные:</i> донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи; слушать и понимать речь других; вступать в беседу.
6	Плох обед, если хлеба нет. Тема 1: Обед. «Соберём венок» Пословицы о хлебе. Тема 2: О хлебе. «Секреты обеда»	2	1	1	Беседа, конкурс, выставка.	<i>Личностные:</i> проявлять личностное отношение к учителю, сверстникам, этические чувства (стыд, вина, совесть, как регуляторы морального поведения); понимать чувства других людей. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения задачи в один шаг; добывать новые знания: находить необходимую информацию в словарях и энциклопедиях. <i>Регулятивные:</i> учиться планировать деятельность; высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий). <i>Коммуникативные:</i> адекватно использовать речь для диалога и согласования действий с партнером или учителем; конкретно и ясно излагать содержание и отвечать на поставленные вопросы, убедительно аргументировать и представлять выполненное задание.
7	Время есть булочки. Тема 1: Полдник. «Молочные реки» Тема 2: «Это удивительное молоко. Знатоки молока»	2	1	1	Беседа, игра.	<i>Личностные:</i> проявлять личностное отношение к учителю, сверстникам, этические чувства (стыд, вина, совесть, как регуляторы морального поведения); понимать

						чувства других людей. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в своей системе знаний; делать предварительный отбор источников информации для решения поставленной задачи. <i>Регулятивные:</i> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <i>Коммуникативные:</i> донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи; слушать и понимать речь других; вступать в беседу.
8	Пора ужинать. Тема 1: Ужин. «Сколько ужинов бывает» Тема 2: «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	2	1	1	Беседа, конкурс.	<i>Личностные:</i> проявлять личностное отношение к учителю, сверстникам, этические чувства (стыд, вина, совесть, как регуляторы морального поведения); понимать чувства других людей. <i>Познавательные:</i> добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация). <i>Регулятивные:</i> определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно; обнаруживать и формулировать проблему; планировать учебную деятельность; высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки. <i>Коммуникативные:</i> слушать и понимать речь других. Выразительно читать и пересказывать текст. Вступать в беседу.

9	Где найти витамины весной. Тема 1: Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Тема 2: «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	2	1	1	Беседа, викторина.	<i>Личностные:</i> оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения поставленной задачи; делать предварительный отбор источников информации для её решения. <i>Регулятивные:</i> определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно; совместно с учителем обнаруживать и формулировать проблему; высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки. <i>Коммуникативные:</i> донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи; слушать и понимать речь других. Вступать в беседу.
10	Как утолить жажду. Тема 1: Вода и её значение в жизни человека. Тема 2: «Из чего готовят соки».	2	1	1	Беседа, проектная деятельность.	<i>Личностные:</i> оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки. <i>Познавательные:</i> добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.) <i>Регулятивные:</i> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывать полученную информацию:

						делать выводы в результате совместной работы всего класса. <i>Коммуникативные:</i> слушать и понимать речь других; вступать в беседу на уроке и в жизни.
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Тема 1: Высококалорийные продукты для организма. Тема 2: «Меню спортсмена».	2	1	1	Беседа, конкурс.	<i>Личностные:</i> оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие. <i>Познавательные:</i> делать предварительный отбор источников информации для решения поставленной задачи. <i>Регулятивные:</i> определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно; учиться планировать свою деятельность. <i>Коммуникативные:</i> оформлять свою мысль в устной речи; слушать и понимать речь других; вступать в беседу.
12	На вкус и цвет товарищей нет. Тема 1: Разнообразное питание. Тема 2: Определение вкуса продуктов.	2	1	1	Беседа, игра.	<i>Личностные:</i> высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрациями. <i>Познавательные:</i> добывать новые знания: находить необходимую информацию в дополнительной литературе. <i>Регулятивные:</i> определять цель деятельности; учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать проблему. Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки. <i>Коммуникативные:</i> слушать и понимать речь других; вступать в беседу.

13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Тема 1: Ягоды, фрукты. Их значение для организма. Тема 2: Витамины на столе. Тема 3: КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты».	3	1	2	Беседа, игра, КВН.	<i>Личностные:</i> оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. <i>Познавательные:</i> добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.) <i>Регулятивные:</i> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <i>Коммуникативные:</i> адекватно использовать речь для диалога и согласования действий с партнером или учителем; конкретно и ясно излагать содержание и отвечать на поставленные вопросы, убедительно аргументировать и представлять выполненное задание.
14	Каждому овощу своё время. Тема 1: Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки». Тема 2: Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки». Тема 3: Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде». Тема 4: «Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	4	1	3	Инсценировка, игра.	<i>Личностные:</i> проявлять личностное отношение к учителю, сверстникам, этические чувства (стыд, вина, совесть, как регуляторы морального поведения); понимать чувства других людей. <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; планировать пути достижения целей, выбирать эффективные способы решения познавательных задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности. <i>Регулятивные:</i> регулировать собственную

						деятельность: принимать и выполнять задания; планировать свою деятельность; вносить коррективы. <i>Коммуникативные:</i> адекватно использовать речь для диалога и согласования действий с партнером или учителем; конкретно и ясно излагать содержание и отвечать на поставленные вопросы, убедительно аргументировать и представлять выполненное задание.
15	Итоговое занятие: изготовление памятки «Вредная и полезная пища».	1		1	Выставка	<i>Личностные:</i> оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие. <i>Познавательные:</i> добывать новые знания: находить необходимую информацию в различных источниках. <i>Регулятивные:</i> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <i>Коммуникативные:</i> донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других.

**Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровое питание»
второй год обучения (34 часа)**

№ п/п	Темы занятий	Количество о часов	Теория	Практика	Формы организации	УУД
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1		1	Беседа, презентация	Личностные: находить со сверстниками общий язык и общие интересы, участвовать в диалоге, совместно обсуждать, анализировать произведения, решать творческие задачи. Регулятивные: понимать и сохранять учебную задачу, понимать ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного. Коммуникативные: высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
2	Из чего состоит наша пища.	1		1	Беседа, игра	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему,

						Коммуникативные: использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач на основе работы с проектом.
3	Что нужно есть в разное время года.	1	1		Беседа	Личностные: нацелить на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке. Регулятивные: работать по предложенному учителем плану, принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения. Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников Коммуникативные: формулировать и отстаивать собственное мнение.
4	Где найти витамины зимой.	1	1		Беседа	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему, Коммуникативные: использовать речевые

						средства для решения различных коммуникативных задач на основе работы с проектом.
5	В гостях у тётушки Припасихи.	1		1	Беседа, практикум	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи Регулятивные: принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения. Познавательные: воспринимать художественные и познавательные тексты, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов). Коммуникативные: формулировать собственное мнение, уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
6	Выпуск сезонных книг рецептов.	1		1	Беседа, выставка	Личностные: проявлять интерес творческое отношение к изучению темы, понимать значение знаний для человека о рецептах блюд, полезных для здоровья. Регулятивные: понимать учебную задачу занятия; высказывать своё предположение; контролировать свои действия в процессе выполнения задания и исправлять ошибки, делать выводы. Познавательные: уметь ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; добывать

						новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Коммуникативные: умеют оформлять свои мысли в устной и письменной формах, слушать и понимать речь других, уметь работать в паре.
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		1	викторина	Личностные: давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками. Регулятивные: понимать и сохранять учебную задачу, понимать ориентиры действий в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: формулировать сообщения в устной и письменной форме, определять цель деятельности на учебном занятии. Коммуникативные: проговаривать последовательность действий на учебном занятии.
8	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	1		соревнование	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане, определять цель учебной деятельности, план выполнения задания, самоконтроль. Познавательные: перерабатывать,

						систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Коммуникативные: участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом, слушать и понимать других, уметь презентовать свою работу.
9	Где и как готовят пищу. Правила безопасности.	1	1		беседа	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи Регулятивные: принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения. Познавательные: воспринимать художественные и познавательные тексты, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов). Коммуникативные: формулировать собственное мнение, уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
10	Повар – старинная профессия.	1		1	конкурс	Личностные: проявлять интерес творческое отношение к изучению темы, понимать значение знаний для человека о профессии «повар». Регулятивные: понимать учебную задачу занятия; высказывать своё предположение; контролировать свои действия в процессе выполнения задания и исправлять ошибки, делать выводы.

						Познавательные: уметь ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Коммуникативные: умеют оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других; уметь работать в паре.
11	Экскурсия в школьную столовую.	1		1	экскурсия	Личностные: умение вести себя культурно, грамотно, безопасно на экскурсии, осознание личной ответственности за здоровье своё и здоровье окружающих. Регулятивные: осознавать границы собственных знаний и умений о школьной столовой, понимать перспективы дальнейшей учебной работы, определять цели и задачи усвоения новых знаний подводить, итоги своей познавательной, учебной, практической деятельности. Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи, умение извлекать информацию, представленную в разной форме в разных источниках. Коммуникативные: учатся обобщать, систематизировать, преобразовывать информацию из одного вида в другой.
12	Как правильно накрыть стол.	1	1		беседа	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. Регулятивные: принимать установленные

						правила в планировании и контроле способа решения. Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников. Коммуникативные: уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
13	КТД «Накрываем стол к обеду».	1		1	игра	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. Регулятивные: принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения. Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников. Коммуникативные: уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
14	Конкурс «Оч. умелые ручки». Изготовление салфетницы.	1		1	конкурс	Личностные: Проявлять интерес творческое отношение к изучению темы, ценить и принимать следующие базовые ценности: «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого». Регулятивные: самостоятельно организовывать рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий, определять цель учебной деятельности, план

					выполнения задания, самоконтроль. Познавательные: перерабатывать, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Коммуникативные: участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом, слушать и понимать других, уметь презентовать свою работу.
15	Молоко. Состав молока.	1		1	проектная деятельность Личностные: ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. Познавательные: делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Коммуникативные: уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
16	Молочные продукты.	1		1	проектная деятельность Личностные: ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. Познавательные: делать предварительный

						отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Коммуникативные: уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
17	Путешествие зёрнышка.	1		1	инсценировка	Личностные: проявлять интерес творческое отношение к изучению темы, понимать значение знаний для человека о хлебе. Регулятивные: понимать учебную задачу занятия; высказывать своё предположение; контролировать свои действия в процессе выполнения задания и исправлять ошибки, делать выводы. Познавательные: уметь ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Коммуникативные: умеют оформлять свои мысли в устной и письменной формах, слушать и понимать речь других, уметь работать в паре.
18	Как хлеб на стол пришёл.		1		беседа	Личностные: Проявлять интерес творческое отношение к изучению темы. Регулятивные: Понимание и сохранение учебной задачи. Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей. Познавательные умения: Обсуждение проблемного вопроса – какой путь

						проделывает хлеб. Коммуникативные умения: Слушать мнение партнера. Учитывать его мнение при работе в паре, группе.
19	Виды хлебобулочных изделий.			1	беседа, игра	Регулятивные УУД: определять цель учебной деятельности. Познавательные УУД: систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении, осуществлять контроль.
20	Блюда из зерна.	1	1		викторина	Личностные: оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников. Коммуникативные: уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
21	Конкурс «Очумелые ручки». Панно из круп.	1		1	конкурс	Личностные: Проявлять интерес творческое отношение к изучению темы, ценить и принимать следующие базовые ценности:

						«желание понимать друг друга», «понимать позицию другого». Регулятивные: самостоятельно организовывать рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий, определять цель учебной деятельности, план выполнения задания, самоконтроль. Познавательные: перерабатывать, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Коммуникативные: участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом, слушать и понимать других, уметь презентовать свою работу.
22	Какую пищу можно найти в лесу.	1		1	игра	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные: самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. Познавательные: уметь формулировать сообщения в устной и письменной форме, осуществлять смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов). Коммуникативные: уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и

						взаимодействии.
23	Правила сбора грибов и ягод.	1	1		беседа	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные: самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. Познавательные: уметь формулировать сообщения в устной и письменной форме, осуществлять смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов). Коммуникативные: уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
24	Театрализация «Там, на неведомых дорожках».	2	1	1	Беседа, инсценировка	Личностные: включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные: определять цель учебной деятельности, план выполнения задания, самоконтроль. Познавательные: перерабатывать, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Коммуникативные: участвовать в работе

						группы, распределять роли, договариваться друг с другом, слушать и понимать других.
25	Что и как приготовить из рыбы.	1		1	конкурс	Личностные: 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. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. Познавательные: строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях. Коммуникативные: преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.
26	Какая рыба водится в водоёмах.	1	1		беседа	Личностные: проявлять интерес творческое отношение к изучению темы, понимать значение знаний для человека о рыбах, их местах обитания. Регулятивные: понимать учебную задачу занятия; высказывать своё предположение; контролировать свои действия в процессе выполнения задания и исправлять ошибки, делать выводы. Познавательные: уметь ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже

						известного с помощью учителя; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Коммуникативные: умеют оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других; уметь работать в паре.
27	Дары моря.	1	1		Беседа	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. Регулятивные: самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. Познавательные: осуществлять сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций, уметь строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
28	Кулинарное путешествие по России. Давным-давно ...	1	1		беседа	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

					сопереживания, оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Регулятивные: уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц, самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях. Коммуникативные: понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
29	Кулинарное путешествие по России.	1	1		беседа Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Регулятивные: уметь адекватно воспринимать предложения и оценку

					учителей, товарищей, родителей и других лиц, самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях. Коммуникативные: понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
30	Эрудит-игра «Кулинарный глобус».	1		1	Проектная деятельность, игра Личностные: Ценить и принимать следующие базовые ценности: «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «сохранение здоровья». Регулятивные: самостоятельно организовывать рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий, определять цель учебной деятельности, план выполнения задания, самоконтроль. Познавательные: перерабатывать, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Коммуникативные: участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом, слушать и понимать других, уметь презентовать свою работу.
31	Что можно приготовить, если	1	1		беседа Личностные: ориентироваться в

	выбор продуктов ограничен.					ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. Познавательные: осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. Коммуникативные: формулировать собственное мнение, уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
32	Чем не стоит делиться. Правила гигиены.	1	1		беседа	Личностные: определять своё отношение к собственному здоровью Регулятивные: самостоятельно организовывать свое рабочее место. Познавательные: определять круг своего незнания, самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию. Коммуникативные: определять свою точку зрения, оформлять свои мысли устно.
33	Как правильно вести себя за столом.	1	1		беседа	Личностные: иметь представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Регулятивные: уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц.

						Познавательные: иметь представление о правилах поведения за столом. Коммуникативные: формулировать собственное мнение, уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
		34	15	19		

**Тематическое планирование
первый год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	Число часов	
			Теория	Практика
1	Если хочешь быть здоровым.	1		
1.1	Знакомство с героями.		1	
2	Самые полезные продукты.	3		
2.1	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»		1	
2.2	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»			1
2.3	Тест «Самые полезные продукты»		1	
3	Как правильно есть.	4		
3.1	«Рациональное питание»		1	
3.2	«На бабушкином дворе»			1
3.3	«Гигиена питания»		1	
3.4	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»			1
4	Удивительные превращения пирожка	2		
4.1	Соблюдение режима питания		1	
4.2	Типовой режим питания школьников.			1
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2		
5.1	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»		1	
5.2	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.			1
6	Плох обед, если хлеба нет			
6.1	Обед. «Соберём венок» Пословицы о хлебе.		1	
6.2	О хлебе. «Секреты обеда»			1
7	Время есть булочки.	2		
7.1	Полдник. «Молочные реки»		1	
7.2	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»			1
8	Пора ужинать.	2		
8.1	Ужин. «Сколько ужинов бывает»		1	
8.2	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»			1
9	Где найти витамины весной.	2		
9.1	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека		1	
9.2	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.			1
10	Как утолить жажду.	2		
10.1	Вода и её значение в жизни человека.		1	
10.2	«Из чего готовят соки».			1
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2		
11.1	Высококалорийные продукты для		1	

	организма.			
11.2	«Меню спортсмена»			1
12	На вкус и цвет товарищей нет.	2		
12.1	Разнообразное питание.		1	
12.2	Определение вкуса продуктов.			1
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	3		
13.1	Ягоды, фрукты. Их значение для организма		1	
13.2	Витамины на столе.			1
13.3	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты».			1
14	Каждому овощу своё время.	4		
14.1	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»		1	
14.2	Собираем урожай. Игра- соревнование «Вершки и корешки»			1
14.3	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»			1
14.4	«Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».			1
15	Итоговое занятие: изготовление памятки «Вредная и полезная пища».	1		1
	Всего часов	34	16	18

**Тематическое планирование
второй год обучения**

№	Темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1		1
2	Из чего состоит наша пища.	1		1
3	Что нужно есть в разное время года.	1	1	
4	Где найти витамины зимой.	1	1	
5	В гостях у тётушки Припасихи.	1		1
6	Выпуск сезонных книг рецептов.	1		1
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		1
8	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	1	
9	Где и как готовят пищу. Правила безопасности.	1	1	
10	Повар – старинная профессия.	1		1

11	Экскурсия в школьную столовую.	1		1
12	Как правильно накрыть стол.	1	1	
13	КТД «Накрываем стол к обеду».	1		1
14	Конкурс «Оч. умелые ручки». Изготовление салфетницы.	1		1
15	Молоко. Состав молока.	1		1
16	Молочные продукты.	1		1
17	Путешествие зёрнышка.	1		1
18	Как хлеб на стол пришёл.	1	1	
19	Виды хлебобулочных изделий.	1		1
20	Блюда из зерна.	1	1	
21	Конкурс «Очумелые ручки». Панно из круп.	1		1
22	Какую пищу можно найти в лесу.	1		1
23	Правила сбора грибов и ягод.	1	1	
24	Театрализация «Там, на неведомых дорожках».	2	1	1
25	Что и как приготовить из рыбы.	1	1	
26	Какая рыба водится в водоёмах.	1		1
27	Дары моря.	1	1	
28	Кулинарное путешествие по России. Давным-давно ...	1	1	
29	Кулинарное путешествие по России.	1	1	
30	Эрудит-игра «Кулинарный глобус».	1	1	
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		1
32	Чем не стоит делиться. Правила гигиены.	1	1	
33	Как правильно вести себя за столом.	1	1	
	Всего часов	34 ч.	15	19

Форма подведения итогов первого года обучения: изготовление памятки «Вредная и полезная пища».

Форма подведения итогов второго года обучения: изготовление памятки «Правила поведения за столом».

Критерии оценивания памятки

№ п/п	Оцениваемые параметры		Оценка в баллах
	Дизайн	Содержание	
1.	Работа выполнена творчески. В ней использованы два и более изображения. Дизайн не противоречит содержанию материала.	Используется фактическая информация. Идеи полностью описаны и раскрыты. Орфографические и пунктуационные ошибки практически отсутствуют.	5
2.	Работа выполнена творчески. В ней использовано одно изображение. Дизайн не противоречит содержанию публикации.	Используется фактическая информация. Идеи описаны почти полностью. Имеется ряд орфографических пунктуационных ошибок, не затрудняющих понимание текста.	4
3.	Разметка публикации и её оформление не совсем логичны. Изображения не совсем соответствуют содержанию.	В целом используется фактическая информация. Идеи описаны не полностью. Имеются многочисленные ошибки, некоторые из них могут затруднить понимание текста.	3
4.	Работа не завершена. Отсутствует логика в оформлении. Дизайн противоречит содержанию. Информация неточная.	Идеи носят фрагментарный характер. Правила орфографии и пунктуации не соблюдаются.	2

3-5 баллов – работа зачтена

2 балла – работа не зачтена

Методическое обеспечение программы

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в кабинете начальных классов, столовой, в парке.

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование;
- интерактивная доска.

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», 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/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.
4. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
5. Надеждина Н. А. во саду ли в огороде... - М., Детская литература, 1972г.
6. Начальная школа №8, 1992г.
7. Начальная школа №4, 1995г.
8. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
9. Этикет и сервировка праздничного стола, М., 2002г.