

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И.Романовского
посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

Утверждено
решением педагогического совета
«31» августа 2021 года протокол №10
Председатель Е.Г.Лубашевская



Рабочая программа

По курсу ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

Уровень образования (класс): начальное образование, 1 класс

Количество часов: всего- 33 часа, в неделю – 1 час

Руководитель :Степанова Полина Сергеевна

Программа разработана в соответствии и на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Актуальность 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.

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»

Место курса в учебном плане

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.

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 условия 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;

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность - содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры - учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность - в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность - не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Планируемые результаты работы:

Личностные результаты

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные

Формируемые универсальные учебные действия

Регуляторные	<ul style="list-style-type: none"> - понимание и сохранение учебной задачи; - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; - осуществление итогового и пошагового контроля по результату; - умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии); - построение сообщений в устной и письменной форме; - смысловое восприятие познавательных и художественных текстов; - выделение существенных и несущественных признаков путем анализа; - осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора; - установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте; - выделение существенных признаков и их синтез.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудио-поддержкой) - владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; - формулирование собственного мнения; - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; - умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);

- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены;

Основные формы и направления

Особенностью содержания современного начального образования является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать, но и в соответствии с образовательными стандартами формирование универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Именно начальная ступень школьного обучения должна обеспечить познавательную мотивацию и интересы учащихся, готовность и способность к сотрудничеству ученика с учителем и одноклассниками, сформировать основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

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:

- 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.

Более активно используют 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.

На каждое занятие продумываются цели, задачи, методы, приёмы работы, формы организации деятельности детей, планируемые результаты обучения.

В таблице представлены примерные методы и приемы на разных этапах урока, которые могут быть использованы в работе.

Этап занятия	Содержание работы	Методы и приёмы работы
<p>1. Мотивационный этап</p>	<p>Данный этап позволяет подготовить учащихся к работе, обеспечить внешнюю благоприятную обстановку для работы, психологически настроить ребят на совместную деятельность.</p> <p>Использование небольшой психологической паузы и вопросов, побуждают привлечь внимание уч-ся к теме урока и помогают быстро включить детей в деловой ритм. Данный этап кратковременный.</p> <p>Возможно формулирование целевых установок урока и плана работы.</p>	<p>1. «Добрый день, друзья! >1 рада вас видеть, и очень хочу начать работу с вами! (хорошего вам настроения!)»</p> <p>2.«Ладонка к ладонке».</p> <p>3. Приветствие учеников, которые после долгого отсутствия появились в классе.</p> <p>4. Интерактивная беседа</p> <p>5. С каким настроением пришли на урок?</p>
<p>2. Актуализация знаний</p>	<p>Проверка готовности учащихся к активной учебно-познавательной деятельности; повторить изученный материал, подвести учащихся к формулировке темы</p>	<p>1. Ассоциативный ряд.</p> <p>2. «Нарисуй картину»</p> <p>3. В начале урока дается</p>

Фиксация затруднении	и целей занятия	загадка, отгадка к которой будет открыта при работе над новым материалом 4.Исторический экскурс 6. Ответы на вопросы будут являться темой урока
3. Постановка цели занятия	На данном этапе происходит формулирование целей урока вместе с учащимися (реализация идеи педагогического сотрудничества); показ социальной и практической значимости изучаемого материала. На основе активной мыслительной деятельности учащиеся участвуют в целеполагании. Такой подход стимулирует плодотворную учебную деятельность.	1 .Формулирование учащимися совместно с учителем целей урока одновременно с сообщением темы. 2.Сообщение цели в виде проблемного задания или вопроса 3. Использование результатов предварительного социологического опроса.
4. Открытие нового знания	Этот этап обеспечивает восприятие, осмысление и первичное закрепление учащимися изучаемого материала: существенных признаков понятий, знаков, и др.; содействует усвоению учащимися способов, которые привели к определенному выводу (обобщению).	1 .Представление основного материала одновременно в словесной, знаково-символической формах 2. Использование различных методов (рассказ, сообщение, объяснение, презентация), коллективные способы обучения, проекты.
5. Применение нового знания	Цель: установить правильность и осознанность изученного материала, привлечение класса к до-полнению и корректировке ответов уч-ся. Данный этап позволяет обеспечить закрепление в памяти учащихся знаний и способов действий, которые им необходимы для самостоятельной работы по новому материалу. Возможно использование системы заданий, в основе которой лежит четко спланированная последовательность действий (на узнавание, на применение знаний по образцу и в измененной ситуации); организация деятельности уч-ся по	1 .Ассоциативный ряд 2. «Пчелиный улей» 3.Опорный текст 4.Использование заданий на узнавание уч-ся изученных познавательных объектов 5. «Опрос эксперта» 6.Подготовка уч-ся своих приемов по новому материалу 7.Вопросно-ответное общение «Придумай свои задания»

	воспроизведению существенных признаков изученных познавательных объектов;	8.1 (остановка учителем вопросов репродуктивного характера, а также вопросов, требующих мыслительной активности учащихся 9. Групповая работа или работа в парах 10. «Паучок» 11. Моделирование 12. Рольевая игра
6. Подведение итогов	Подведение итогов учебного занятия	Тест, рисунки, выставки, праздники, конкурсы, викторины, театрализация, Вопросно-ответное общение
7. Рефлексии	Развитие способностей учащихся к рефлексии по поводу своего психологического - эмоционального состояния, мотивации своей деятельности и взаимодействия с учителем и одноклассниками; реализация рефлексивного алгоритма: «Я» (как чувствовал себя, с каким настроением работал, доволен ли собой), «МЫ» (комфортно ли было работать в малой группе, какие затруднения были в общении), «ДЕЛО» (достиг ли цели учения, какие затруднения возникли, как преодолеть свои учебные проблемы).	1. Ассоциативный ряд 2.1 Незаконченные предложения 3. «Радость» 4. «Лист обратной связи» 5. Барометр настроения

Тематическое планирование для 1 класса Курс «Разговор о правильном питании»

Методическое обеспечение:

рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп. 2015

комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»,

интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru

Дата	№ урока	Тема	Кол-во часов	Планируемые универсальные учебные действия	ЭОР Основное содержание урока
02.09	1	Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся».	1	Предметные: представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни Личностные: речевая деятельность; навыки сотрудничества; умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; построение сообщений в устной и письменной форме; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; формулирование собственного мнения	Урок - введение в новый материал Стр. 2-5 учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни»
09.09	2	«Мои любимые игры на воздухе».	1	Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. Личностные; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Урок -игра Любимые детские игры с мячом, скакалкой и т.д. Стр. 6-7

16.09	3	Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».	1	Предметные: представление о продуктах, которые продаются в магазине, их расположении в отделах, культура поведения покупателя и продавца, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания Личностные: работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; Метапредметные: выделение существенных признаков и их синтез, построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте; формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор Стр.8-9
23.09	4	«Продукты зеленого, желтого и красного стола»	1	Предметные: представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда, формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию Личностные: планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение, Метапредметные: выделение существенных и несущественных признаков путем анализа; осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений	Предметный урок Игросоревнование Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Стр. 10-11
30.09	5	«Где купить нужные продукты» Урок - викторина (кроссворд)	1	Предметные: представление о магазинах и продуктах, которые можно в них купить Личностные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, умение строить диалог Метапредметные: построение рассуждений в форме связи	Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд Стр. 12-13

				простых суждений об объекте; выделение существенных признаков и их синтез, осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;	
07.10	6	Удивительные превращения пирожка 1. Урок-игра «Правила питания»	1	Предметные: представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, основные гигиенические навыки, связанные с питанием, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; Личностные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; понимание сообщений в устной и письменной	Конкурс плакатов «Правила питания» (работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его Стр. 14-17
14.10.	7	«Режим питания»	1	Предметные: представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; Личностные: работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Урок-соревнование «Покажи правильно время на часах» Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания». Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня Стр. 18-19

21.10	8	«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю» Предметный урок «Помоги Кате и Диме составить режим питания»	1	Предметные: представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; Личностные; владение диалогической формой коммуникации, понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». Получают задание проконтролировать выполнение правил питания в течение недели (по желанию) Стр.20-21
28.10	9	Кто жить умеет по часам «Режим дня» «Составляем режим дня школьника»	1	Предметные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; формирование представления о понятии «режим дня школьника» Личностные; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение , построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;	Предметный урок-соревнование по группам. Дети составляют с помощью картинок режим дня школьника, сравнивают и обсуждают полученные в группах результаты. Оборудование: карточки с изображением режимных моментов Стр.24-25
11.11	10	Вместе весело гулять! Урок на свежем воздухе	1	Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. Личностные; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов:	«Разгадываем кроссворд» Стр.26-29 Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить

				Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	его) Игры из кроссворда, другие игры.
18.11	11-	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Предметный урок «Из чего варят кашу» «Крупа для каши»	1	Предметные: представление о видах круп, пути, который проходит зернышко, прежде чем превратиться в кашу. Личностные: владение диалогической формой коммуникации, понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш Стр.30-33
25.11	12	Как сделать кашу вкусной «Украшаем кашу»	1	Предметные: представление о продуктах, которыми можно украсить кашу, о их вкусовых качествах, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания Личностные: работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; Метапредметные: выделение существенных признаков и их синтез, построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте; формулирование собственного мнения: умение договариваться и приходить к общему решению в	Экскурсия в школьную столовую Конкурс рисунков «Мой завтрак» и т. д. стр.32 № 2
02.12	13	Плох обед, если хлеба пег По страницам сказок «Любимые блюда сказочных героев»	1	Предметные: представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; Личностные: владение диалогической формой коммуникации, понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться	11 получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино. Кот в Сапогах. Красная

				партнера в общении и взаимодействии Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Шапочка(работа в группах) Стр.34-37
09.12	14	Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»	1	Предметные: формируют представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, пользе хлеба, знакомятся с новыми понятиями Личностные: развивают творческие способности, умение выслушивать и учитывать точку зрения товарищей, строить диалог и монолог Метапредметные: формулирование собственного мнения; выбор задачи по своим силам, умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Урок — театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку «Путешествие зернышка», узнают и рассказывают о пользе хлеба , знакомятся с понятием «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда Стр.38-39
16.12	15-	Время есть булочки Экскурсия на кондитерский комбинат Вариант Лепка из соленого теста Создание выставки работ «Мои любимые кондитерские изделия»	1	Предметные: формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином, познакомить детей с видами кондитерских изделий Личностные; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте	Если нет возможности посетить кондитерский комбинат, можно использовать презентацию о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для полдника, дают им веселые названия Выставка работ Стр.40

23.12	16	Полдник - время есть молочные продукты		<p>Предметные: знакомятся со значением молока и молочных продуктов, узнают, что изготавливается из молока.</p> <p>Личностные: работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p> <p>Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;</p>	<p>Викторина «что делают из молока»,</p> <p>По группам придумывают меню полдника и обсуждают их</p> <p>Стр.41</p>
13.01	17	Пора ужинать Каким должен быть ужин?	1	<p>Предметные: формируют представление об ужине как основном приеме пищи вечером, составе ужина, времени приема пищи вечером, представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; знакомятся с видами овощей</p> <p>Личностные: развитие творческих способностей, владение разными формами коммуникации, умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p>Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>	<p>Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи»</p> <p>Стр.42-43</p>
20.01	18	Проект «Меню для ужина»	1	<p>Предметные: представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;</p> <p>Личностные: владение диалогической формой коммуникации, понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться</p>	<p>Урок - защита проектов меню</p> <p>Дети в группах придумывают и рисуют меню ужина для разных персонажей, затем рассказывают о них</p>

				<p>позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p>Метапредметны: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>	
27.01	19	Веселые старты «Самые сильные, смелые, ловкие»	1	<p>Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе, систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье</p> <p>Личностные: работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>	<p>Урок - соревнование по группам</p> <p>Можно разнообразить соревнования, предложив детям выбрать сказочных героев, придумать название команды, девиз, эмблему</p>
03.02	20	Веселые старты между классами	1	<p>Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе, занятиях спортом.</p> <p>Личностные: работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>	Урок - соревнование между классами
10.02	21	На вкус и цвет товарищей нет Викторина «Угадай по вкусу»	1	<p>Предметные: дать представление о различных вкусовых ощущениях от разных продуктов и блюд, показать, что разные продукты воспринимаются по-разному</p> <p>Личностные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у</p>	<p>Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые</p>

				людей различных точек зрения, умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	ощущения Стр .46-48
24.02	22	Проект «Самые любимые блюда нашей семьи	1	Предметные: дать представление о том, что несмотря на разные вкусовые предпочтения, каждому человеку необходимо разнообразное питание, в котором находятся все необходимые вещества. Личностные: учиться доверять товарищу, строить межличностные отношения на базе здорового сотрудничества с учетом разных точек зрения Метапредметные: умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; выделение существенных признаков	Проект «Самые любимые блюда нашей семьи» Стр.49
03.03	23	Мастер —класс «Учимся делать бутерброды»	1	Предметные: познакомить с понятием «бутерброд», его историей, видах бутербродов Личностные: умение работать с режущими инструментами, учитывая наличие рядом других людей, планировать свою деятельность, находить общее решение при работе в группах. Метапредметные: выполнять инструкцию, воспринимать и удерживать в памяти алгоритм выполнения действий	Мастер - класс «Учимся делать бутерброды» Родители показывают и рассказывают о том, как сделать бутерброды, украсить их, дети делают бутерброды и дегустируют их Подготовка к конкурсу поварят
10.03	24	Конкурс поварят школьный	1	Предметные: закрепить полученные ЗУН, уметь применять правила гигиены и питания, полученные навыки приготовления и украшения блюд Личностные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию	КВН между классами

				партнера в общении и взаимодействии Метапредметные: находить решение в нестандартной ситуации, опираясь на помощь товарища, учиться ответственно относиться к поставленной задаче и доводить начатое дело до конца, независимо от полученного результата	
17.03	25	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1	Предметные: познакомить с видами напитков, их вкусами, дать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, основные гигиенические навыки, связанные с питанием, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; Личностные; умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.) Стр.50-51
31.03	26	Урок - конкурс «Самый необычный коктейль» Вариант: экскурсия в музей воды	1	Предметные: познакомить с видами напитков, развивать понимание необходимости в воде и других жидкостях для нашего организма. Личностные: развивать творческие способности каждого ребенка в отдельности, умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии, развитие творческих способностей Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в	Урок - конкурс Дети придумывают рецепты коктейлей и готовят их для товарищей Стр.52-53

				соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	
07.04	27	Что помогает быть сильным и ловким «Олимпийское путешествие» Викторина «Виды спорта»	1	Предметные: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, представление об основных компонентах здорового образа жизни, калорийности продуктов Личностные: работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд Стр.54-57
14.04	28	Составляем «Меню спортсмена»	1	Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе. Личностные; работать индивидуально и в группе: учитывать психоэмоциональные и умственные нагрузки учащихся, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов. Игры, ребусы, геометрические задания и т.д.. соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам
21.04	29	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты Викторина «Ягоды и фрукты»	1	Предметные: познакомиться с разнообразием фруктов, ягод, их полезными свойствами и значение для организма, познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ Личностные: владение диалогической формой коммуникации, понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом Стр.58-63

				Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	
28.04	30	«Витамины - наши друзья». Экскурсия к доктору. Беседа о значении витаминов для детей	1	Предметные: познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ, их полезными свойствами и значением для организма, Личностные; учиться строить диалоговую речь со взрослыми, детьми, помнить о понятии «культура речи», Метапредметные: слушать, не перебивая собеседника, удерживать полученную информацию, учиться задавать вопросы	Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита»
05.05	31	Подготовка и проведение «Праздника здоровья»	1	Предметные: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни Личностные; развивать творческие способности учащихся, умение строить диалог и монолог, выступать перед товарищами и родителями Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой Стр. 64-67 Вариант Театрализованное представление «В гостях у Мухи-Цокотухи»

12.05	32	Подготовка и проведение «Праздника здоровья»	1	Предметные: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни Личностные; развивать творческие способности учащихся, умение строить диалог и монолог, выступать перед товарищами и родителями Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой Стр. 64-67 Вариант Театрализованное представление «В гостях у Мухи-Цокотухи»
19.05	33	Подготовка и проведение «Праздника здоровья»	1	Предметные: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни Личностные; развивать творческие способности учащихся, умение строить диалог и монолог, выступать перед товарищами и родителями Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой Стр. 64-67 Вариант Театрализованное представление «В гостях у Мухи-Цокотухи»

Количество уроков по темам, виды заданий, формы и методы работы могут варьироваться учителем в зависимости от поставленных целей и задач.

