


**Ростовская область
муниципальное образование Тацинский район**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Скосырская средняя общеобразовательная школа**

**«Утверждаю»
решение педсовета протокол
от « 1 » августа 2021 года № 1
Директор школы: И.В.Якуба**



Рабочая программа

«Основы здорового питания»

в рамках программы «Растим здоровое поколение»,

1 - 4 классы

на 2021 - 2022 учебный год

Количество часов в год: 34 ч Количество часов в неделю: 1ч.

Составитель: Якуба И.В.

Актуальность реализации программы «Основы здорового питания»

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 смолodu, 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 аудиовизуальной 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 использую 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 ограниченны

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
1. Мотивационный этап	<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! Я рада вас видеть, и очень хочу начать работу с вами! (хорошего вам настроения!)»</p> <p>2.«Ладочка к ладочке».</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>
2. Актуализация знаний	<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 затруднения	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 доп. 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. Постановка учителем вопросов репродуктивного характера, а также вопросов, требующих мыслительной активности учащихся 9. Групповая работа или работа в парах 10. «Паучок» 11. Моделирование 12. Ролевая игра
6. Подведение итогов	Подведение итогов учебного занятия	Тест, рисунки, выставки, праздники, конкурсы, викторины, театрализация
7. Рефлексия	Развитие способностей учащихся к рефлексии по поводу своего психолого - 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).	Вопросно-ответное общение 1. Ассоциативный ряд 2. Незаконченные предложения 3. «Радость» 4. «Лист обратной связи» 5. Барометр настроения

Примерное 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», лифлет для родителей. интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru

Дата	№ урока	Тема	Кол-во часов	Планируемые универсальные учебные действия	ЭОР Основное содержание урока
03.09	1-2	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»
10.09		«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

17.09	3-5	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
24.09		«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 Игра-соревнование Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Стр.10-11
01.10		«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;	
08.10	6-8	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; построение сообщений в устной и письменной форме; смысловое восприятие и художественных образов	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
15.10		«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

22.10		«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
12.11	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
19.11	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)

				<p>Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>	его) Игры из кроссворда, другие игры.
26.11	11 12	<p>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Предметный урок «Из чего варят кашу» «Крупа для каши»</p>	1	<p>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.</p>	Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш Стр.30-33
03.12		<p>Как сделать кашу вкусной «Украшаем кашу»</p>	1	<p>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 совместной деятельности;</p>	Экскурсия в школьную столовую Конкурс рисунков «Мой завтрак» и т. д. стр.32 № 2
10.12	13 14	<p>Плох обед, если хлеба нет По страницам сказок «Любимые блюда сказочных героев»</p>	1	<p>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</p>	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

				<p>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>Шапочка(работа в группах) Стр.34-37</p>
17.12		<p>Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»</p>	1	<p>Предметные: формируют представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, пользе хлеба, знакомятся с новыми понятиями</p> <p>Личностные: развивают творческие способности, умение выслушивать и учитывать точку зрения товарищей, строить диалог и монолог</p> <p>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.</p>	<p>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</p>
24.12	15-16	<p>Время есть булочки</p> <p>Экскурсия на кондитерский комбинат</p> <p>Вариант Лепка из соленого теста</p> <p>Создание выставки работ «Мои любимые кондитерские изделия»</p>	1	<p>Предметные: формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином, познакомить детей с видами кондитерских изделий</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;</p> <p>установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте</p>	<p>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</p>

14.01		Полдник - время есть молочные продукты		<p>Предметные: знакомятся со значением молока и молочных продуктов, узнают, что изготавливается из молока. 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;</p> <p>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», По группам придумывают меню полдника и обсуждают их Стр.41</p>
21.01	17 18	Пора ужинать Каким должен быть ужин?	2	<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 Личностные: развитие творческих способностей, владение разными формами коммуникации, 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.</p>	<p>Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи» Стр.42-43</p>
28.01		Проект «Меню для ужина»		<p>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</p>	<p>Урок - защита проектов меню Дети в группах придумывают и рисуют меню ужина для разных персонажей, затем рассказывают о них</p>

				<p>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.</p>	
04.02	19 20	Веселые старты в классах «Самые сильные, смелые, ловкие»	2	<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 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 по группам Можно разнообразить соревнования, предложив детям выбрать сказочных героев, придумать название команды, девиз, эмблему
11.02		Веселые старты между классами		<p>Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе, занятиях спортом. 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
25.02	21 24	На вкус и цвет товарищей нет Викторина «Угадай по вкусу»	4	<p>Предметные: дать представление о различных вкусовых ощущениях от разных продуктов и блюд, показать, что разные продукты воспринимаются по-разному Личностные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у</p>	Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые

			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
04.03	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»		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 и их синтез.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал» Стр.49
11.03	Мастер -класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами		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 КВН между классами
18.03	Конкурс поварят школьный		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	

				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	
01.04	25 26	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	2	<p>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;</p> <p>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</p> <p>Метапредметные: понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; построение сообщений в устной и письменной форме; смысловое восприятие и художественных образов</p>	Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.) Стр.50-51
08.04		Урок - конкурс «Самый необычный коктейль» Вариант: экскурсия в музей воды		<p>Предметные: познакомить с видами напитков, развивать понимание необходимости в воде и других жидкостях для нашего организма.</p> <p>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</p> <p>Метапредметные: формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в</p>	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.	
15.04	27 28	Что помогает быть сильным и ловким «Олимпийское путешествие» Викторина «Виды спорта»		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
22.04		Составляем «Меню спортсмена»		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
29.04	29 30	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты Викторина «Ягоды и фрукты»		Предметные: познакомить 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

				<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>	
06.05		<p>«Витамины - наши друзья». Экскурсия к доктору. Беседа о значении витаминов для детей</p>		<p>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</p>	<p>Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита»</p>
13.05 20.05	31 33	<p>Подготовка и проведение «Праздника здоровья» Резервный урок</p>	3	<p>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.</p>	<p>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»</p>

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

Примерное тематическое планирование для 2 класса Курс «Две недели в лагере здоровья»

Методическое обеспечение: рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015 методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015 комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть», лифлет для родителей. интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru

Дата	№ урока	Тема	Кол-во часов	Планируемые учебные универсальные учебные действия	ЭОР Основное содержание урока
01.09 08.09	1-2	Давайте познакомимся 1. Продукты зеленого, желтого и красного стола 2. Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»	2	Предметные: познакомиться с новыми героями программы 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: планирование 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	Стр.1-7 Дети повторяют изученные в 1 части понятия, вспоминают, что они ели летом, распределяют названные продукты по «столам» Стр.8-9 Дети рассказывают о том, где они побывали летом, с кем познакомились, откуда эти люди были, рассказывают об известных им вкусовых предпочтениях народов нашей страны презентация «Национальные блюда разных народов»
15.09 22.09	3-4	Из чего состоит наша пища 1. Жиры, белки, углеводы 2. Пищевая тарелка	2	Предметные: познакомить детей с основными группами питательных веществ: жирами, белками, углеводами, витаминами и микроэлементами, функциях этих веществ в организме, формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Стр.10-13 Знакомятся с содержанием жиров, белков и углеводов в разных продуктах Дети начинают вести дневник здоровья, заноса в него полученные измерения

				<p>Личностные: учиться строить диалоговую речь со взрослыми, детьми, помнить о понятии «культура речи», ; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p>Метапредметные: формируют умение самостоятельно работать с информационными источниками, анализировать материал, вычленять главное, удерживать информацию</p>	<p>параметры</p> <p>Стр.14-15 знакомятся с понятием «пищевая тарелка», анализируют состав пищевой тарелки в разном возрасте, составляют варианты пищевой тарелки для школьника</p> <p>Презентация «Жиры, белки, углеводы»</p>
29.09 06.10	5-6	<p>Что нужно есть в разное время года</p> <p>1. Меню жаркого летнего дня</p> <p>Меню холодного зимнего дня</p> <p>2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке</p>	2	<p>Предметные: основываясь на собственном опыте, получают представление о том, что в разное время года нам хочется разной пищи, о том, что зарядка необходима в любое время года, узнают о том, каким должен быть комплекс утренней зарядки</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</p> <p>Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; формируют умение самостоятельно работать с информационными источниками, анализировать материал, вычленять главное, удерживать информацию</p>	<p>Стр.16-19 дети получают задания по группам составить меню жаркого и холодного дня, оформляют его и доказывают свое решение.</p> <p>По группам составляют комплекс утренней зарядки и проводят его с другими группами. Музыкальное оформление зарядки</p>
13.10 20.10	7-8	<p>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</p> <p>1. Командные соревнования.</p> <p>2. Составляем меню для спортсменов (работа в группах)</p>	2	<p>Предметные: формируют представление о зависимости рациона питания от физической активности, расширяют представление о роли питания и физической активности для здоровья, узнают об энергетических затратах человека, который активно двигается</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;</p> <p>Метапредметные: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>	<p>Стр.20-22</p> <p>Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов.</p> <p>Музыка для конкурсов</p>
27.10 10.11 17.11	9-11	<p>Где и как готовят пищу.</p> <p>1. Экскурсия в школьную столовую</p> <p>2. Наши помощники на кухне</p>	3	<p>Предметные: получают представления о предметах кухонного оборудования, представления об основных правилах гигиены, которые надо соблюдать на кухне, узнают как менялась со временем кухонная утварь, как хранили раньше и хранят</p>	<p>Стр.23-27</p> <p>Дети знакомятся с работой школьной столовой, узнают о работе с электроприборами на кухне, знакомятся с посудой для</p>

		3. Викторина «Как менялась кухонная утварь»		<p>сегодня продукты и готовые блюда</p> <p>Личностные: получают навыки осторожного поведения на кухне, формируют уважение к людям, которые готовят пищу, родителям, учатся строить диалог со взрослыми с позиции взаимоуважения</p> <p>Метапредметные: формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей</p>	<p>приготовления пищи и для приема пищи, способами приготовления пищи в старину и в наши дни.</p> <p>Презентация «Как менялась кухонная утварь»</p>
24.11 01.12 08.12	12 14	<p>Как правильно накрыть стол</p> <p>1. Предметный урок «Чайный стол»</p> <p>2. Украшения для обеденного стола «Изготавливаем украшения из салфеток»</p>	3	<p>Предметные: познакомятся с понятием «этикет», научатся накрывать стол для чаепития, обеда, продолжат формирование понятия «гигиена», научатся складывать салфетки для украшения стола</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</p> <p>Метапредметные: : планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>	<p>Стр.28-31</p> <p>Дети разгадывают кроссворд, угадывают для какого приема пищи потребуются эти предметы, накрывают стол для чаепития, обеда, складывают салфетки для украшения</p> <p>Презентация «Складываем салфетку»</p>
15.12 22.12 29.12	15 17	<p>Молоко и молочные продукты</p> <p>1. Экскурсия на молочный комбинат</p> <p>2. Как молоко попало к нам на стол.</p> <p>3. Урок-разгадывание кроссворда. Выставка рисунков и поделок «Молочные продукты»</p>	3	<p>Предметные: расширяют представления о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона, знакомятся с производством молочных продуктов, узнают о том, люди каких профессий принимают участие в получении молочных продуктов</p> <p>Личностные: развивают творческие способности, повторяют правила поведения на предприятии, на дороге, в общественном транспорте, формируют уважение к людям разных профессий, учатся строить диалог со взрослыми с позиции взаимоуважения</p> <p>Метапредметные: формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей</p>	<p>Стр.32-36</p> <p>Знакомятся с составом молочных продуктов, их разнообразием, людьми разных специальностей, имеющих отношение к производству молочных продуктов.</p> <p>Рисуют молочные продукты и оформляют выставку Презентация «На молочном комбинате»</p>

12.01 19.01 26.01	18 20	Блюда из зерна 1. Путешествие зернышка 2. Экскурсия на хлебобулочный комбинат 3. Предметный урок «Лепим из соленого теста»	3	Предметные: расширяют знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна, видах хлебобулочных изделий, их производстве, людях разных профессий, принимающих участие в изготовлении хлеба Личностные: развивают творческие способности, повторяют правила поведения на предприятии, на дороге, в общественном транспорте, формируют уважение к людям разных профессий, учатся строить диалог со взрослыми с позиции взаимоуважения Метапредметные: формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей	Стр.37-41 Узнают о пищевом составе хлебобулочных изделий, узнают о людях разных специальностей, которые принимают участие в «путешествии зернышка», создают новые виды хлебобулочных изделий, знакомятся с пословицами и поговорками о хлебе Презентация «На хлебокомбинате»
02.02 09.02	21 22	Какую пищу можно найти в лесу 1. Урок - игра «Съедобное- несъедобное» 2. Урок-соревнование «Идем в поход»	2	Предметные: получают представление о дикорастущих растениях как источнике полезных веществ, возможности включения их в рацион питания, повторят понятия «съедобные» и «несъедобные» грибы и ягоды, научатся их различать Личностные: получают представление о правилах поведения в лесу, избегать опасных ситуаций, развивают диалогическую и монологическую речь, учатся выслушивать товарища не перебивая, 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: формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает	Стр.42-46 Повторяют знания о растениях леса, Собирают сумку-рюкзак, соревнуются по группам Презентация «Съедобные- несъедобные»
16.02 02.03	23 24	Что и как можно приготовить из рыбы 1. Урок-соревнование «Ловись рыбка большая и маленькая» 2. Урок-проект «Чем полезна рыба»	2	Предметные: расширят представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности, узнают о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу, продолжают формирование навыков правильного поведения в походе Личностные: получают навыки уважительного и бережного отношения к природе, взаимодействия с товарищами и взрослыми в походе, на рыбалке Метапредметные: формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной	Стр.47-53 Рассказывают о своем опыте рыбной ловли, выполняют задания, связанные с видами рыбы, блюдами, которые из них можно приготовить, Готовят мини-проекты о рыбах водоемов нашего края и блюдах, которые из них можно

				информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает	приготовить Презентация «Рыбы наших рек» «Блюда из речной рыбы»
09.03 16.03	25 26	Дары моря 1. Морские обитатели 2. Экскурсия в океанариум	2	Предметные: расширят представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены, сформируют представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма Личностные: получат представление о правилах поведения у водоема, о том как избегать опасных ситуаций, развивают диалогическую и монологическую речь, учатся выслушивать товарища не перебивая, 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: формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает	Стр.54-58 Знакомятся с морскими обитателями. Презентация «Обитатели моря», «Морепродукты»
06.04 13.04 20.04	27 29	Кулинарное путешествие по России. 1. Кулинарное путешествие по России. 2. Проект «Национальные блюда северных народов России» 3. Проект «Национальные блюда южных народов России»	3	Предметные: формируют представление о кулинарных традициях нашего народа, узнают о том как менялись вкусовые пристрастия народов планирование 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	Стр.59-64 Знакомятся с особенностями кулинарных пристрастий народов России, готовят и защищают мини-проекты о наиболее интересных рецептах, фактах, продуктах Презентации «Кулинарные традиции народов нашей страны»
27.04 04.05	30 31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. 1. Мастер-класс «Украшаем блюда»	2	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	Стр.65-67 Дети учатся делать украшения из овощей, по группам готовят салат и украшают его Презентация «Украшения из

		2. Соревнование команд «Юные поварята»		<p>возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p>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</p>	овощей»
11.05 18 05 25 05	32- 34	<p>Как правильно вести себя за столом.</p> <p>1. 1. Правила поведения в общественном месте. Ролевая игра «Идем в кафе»</p> <p>2. 2. Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу.</p> <p>3. 3.4. Резервное занятие</p>	3	<p>Предметные: формируют правила поведения за столом, в общественном месте, на пикнике, закрепляют правила гигиены, закрепляют навыки сервировки стола, полученные ЗУН</p> <p>Личностные: получают представление о правилах поведения в лесу, развивают диалогическую и монологическую речь, учатся выслушивать товарища не перебивая, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p> <p>Метапредметные: формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает</p>	<p>Стр.68-71</p> <p>В ходе ролевой игры «Идем в кафе» закрепляют полученные ЗУН, применяют на практике ЗУН, накрывая стол на пикнике для своих товарищей и родителей</p>

Количество уроков по темам, темы, содержание, виды уроков, методы и приемы могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных учителем.

Примерное тематическое планирование для 3-4 класса Курс

«Формула правильного питания»

Методическое обеспечение:

- Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
 - Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
 - методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015 комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть», лифлет для родителей.
- интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru

Дата	№ урока	Тема	Кол-во часов	Планируемые учебные универсальные учебные действия	ЭОР Основное содержание урока
3 класс					
02.09 09.09 16.09 23.09 30.09	1-5 1. 2. 3. 4. 5.	Здоровье - это здорово 1. Основные составляющие здоровья. 2. Как влияет на здоровье характер человека 3. Как влияют наши привычки на здоровье. 4. Проект «Интересные факты о здоровье и питании» 5. Подводим итоги «Мой образ жизни»	5	Предметные: узнают о значении здорового образа жизни, культуре питания как составляющей культуры здоровья, познакомятся с чертами характера человека, оказывающими влияние на его здоровье Личностные: проанализируют свои черты характера, их влияние на отношение с другими людьми и здоровье, планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, будут работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение 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.	Стр.5-6 значение здорового образа жизни. Стр.7-8 характер человека и его влияние на здоровье и культуру питания Стр.9-10 анализируем свои привычки Стр.11 Диск «Формула правильного питания» Тема №1 (в течение всех уроков выполняются задания по предложенной теме)

07.10 14.10 21.10 28.10 11.11 18.11	6-11 1. 2. 3. 4. 5. 6.	Продукты разные нужны, блюда разные важны 1. Повторение «Продукты зеленого, желтого, красного стола» 2. Белки 3. Жиры 4. Углеводы 5. Витамины и микроэлементы 6. Проект «Составляем меню с учетом содержания белков, жиров и углеводов»	6	Предметные: узнают, что разнообразие рациона - одно из условий рационального питания, регулярность питания - важное условие рационального питания, значение белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, познакомятся с продуктами, в которых они содержатся, научатся планировать свой рацион питания с учетом этих продуктов Личностные: готовность и умение анализировать свой рацион и рацион питания товарищей с точки зрения соответствия здоровому образу жизни, уметь высказывать свою точку зрения и выслушивать мнение других Метапредметные: учиться находить информацию в энциклопедиях, Интернете, у взрослых, составлять связные научно-обоснованные высказывания, приводить доказательства своих предположений, уметь адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделять существенные признаки и проводить их анализ и синтез.	Стр.12-13 повторение по теме Стр.13-15 что такое белки, в каких продуктах они содержатся Стр.16-17 что такое жиры и для чего они нужны Стр.17-18 продукты с большим содержанием углеводов и их значение для человека Стр.18-21 что необходимо включать в меню ученика Стр.22-23 анализируем свой рацион Диск «Формула правильного питания» Тема №2
25.11 02.12 09.12	12-14	Режим питания 1. Что такое пищевая тарелка 2. Значение воды в питании человека 3. Экскурсия или творческий проект «Напитки»	3	Предметные: развивать представление учащихся о роли режима питания, познакомить с понятием «пищевая тарелка», с вариантами организации режима питания Личностные: формировать готовность соблюдать режим питания, планировать свой день с учетом режимных моментов и правильному соотношению количества продуктов питания в день, развивать творческие способности, соблюдать правила поведения в общественных местах Метапредметные: самостоятельно и в группах искать информацию, анализировать и выделять главное, составлять мини-проекты, учитывать мнение окружающих и уметь отстаивать свою точку зрения	Стр.24-25 понятие «пищевая тарелка», распределение приемов пищи в соответствии с ее энергетической ценностью Стр.26-27 состав продуктов и значение воды в жизни человека Диск «Формула правильного питания» Тема №3
16.12 23.12 30.12	15-17	Энергия пищи 1. Для чего мы едим? Кулинарные пристрастия литературных героев 2. Что такое калорийность пищи 3. Как меняются энергетические затраты людей разного возраста и	3	Предметные: представление о пище как источнике энергии для организма, энергетическая ценность продуктов питания, особенности расхода энергии у людей разного возраста, пола и рода деятельности Личностные: получают представление об индивидуальном рационе питания, его влиянии на здоровье, готовность и умение анализировать свой рацион и рацион питания товарищей с точки зрения соответствия здоровому образу жизни, уметь высказывать свою точку зрения и выслушивать мнение других	Стр.28-29 как распределяется в нашем организме энергия пищи Стр.30-31 калорийность продуктов Стр.32-33 сколько калорий надо употреблять человеку, чтобы быть здоровым Диск «Формула правильного питания» Тема №4

		профессий		<p>Метапредметные: учиться находить информацию в энциклопедиях, Интернете составлять связные научнообоснованные высказывания, приводить доказательства своих предположений, уметь адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделять существенные признаки и проводить их анализ и синтез.</p>	
13.01 20.01 27.01 03.02 10.02	18 22	<p>Где и как мы едим</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Где можно вкусно поесть? Повторение «Какие правила питания я выполняю дома» <p>Урок- ролевая игра «Идем в кафе» правила питания в общественном месте</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Идем на пикник. Как правильно собрать рюкзак 4. Викторина «Питаемся вне дома» 5. Ролевая игра «Вечеринка у друзей». Правила тикета 	5	<p>Предметные: познакомятся с правилами гигиены и питания при приеме пищи вне дома, расширят представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», узнают о том, что такое срок годности продуктов. Личностные: научатся вести себя в общественном месте, в лесу, на экскурсии, в гостях, адекватно воспринимать просьбы, замечания и правила, предложенные другими, научатся предлагать свои правила, опираясь на интересы окружающих, учитывать их желания и точку зрения</p> <p>Метапредметные: самостоятельно и в группах искать верное решение, анализировать и выделять главное, составлять минипроекты, учитывать мнение окружающих и уметь отстаивать свою точку зрения</p>	<p>Стр.35-36 предприятия общественного питания и их виды</p> <p>Стр.37 научатся соблюдать правила поведения и гигиены в кафе</p> <p>Стр. 38-39 узнают о том, чем отличается состав продуктов для однодневной экскурсии и похода в несколько дней</p> <p>Стр. 40 узнают признаки испорченных продуктов и повторят правила гигиены поведения в общественных местах</p> <p>Диск «Формула правильного питания» Тема №5</p>
17.02 24.02 03.03 10.03 17.03 07.04	23 28	<p>Ты - покупатель</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виртуальная экскурсия «Какие бывают магазины» 2. Правила поведения в магазине 3. Как ориентироваться в магазине Ролевая игра «Где искать товар?» 4. Предметный урок «О чем рассказала упаковка» 5. Советы юному покупателю. 6. Урок-закрепление полученных знаний по 	6	<p>Предметные: расширят представления о видах торговых предприятий, сформируют знания о правилах поведения продавца и покупателя, научатся ориентироваться в отделах магазина, находить нужную информацию на упаковке товара. Личностные: получают навыки общения с покупателями и продавцами магазина, узнают о правилах поведения при совершении покупки, совершенствуют диалогическую и монологическую речь</p> <p>Метапредметные: сформируют умение читать, анализировать информацию на стенде, этикетке, пользоваться справочной литературой, познакомятся с понятиями «права» и «обязанности»</p>	<p>Стр. 41-42 виды магазинов Стр.43-45 научатся находить информацию на этикетке товара Стр.46-47 советы начинающим покупателям</p> <p>Диск «Формула правильного питания» Тема №6</p>

		теме «Ты - покупатель». Ролевая игра «Магазин»			
14.04 21.04 28.04 05.05 12.05 19.05 26.05	29 35	Ты готовишь себе и друзьям 1. Наши помощники на кухне 2. Кулинарные секреты 3. Что такое фуршет и этикет? 4. Мастер-класс «Украшаем бутерброды» 5. Итоговое занятие «Конкурс кулинаров» 6. Резервное занятие	6	Предметные: осваивать практические способы приготовления пищи, знакомство с правилами безопасного обращения с электроприборами на кухне, осваивать правила этикета и сервировки стола для разных приемов пищи Личностные: формировать готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома, повторить правила и обязанности радушного хозяина и гостя 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.	Стр. 48-49 что такое кулинария, какие бытовые электроприборы мы используем на кухне и как с ними обращаться Стр. стр.50 кулинарные секреты Стр.51 как я помогаю родителям дома Стр. 52-54 правила приготовления некоторых блюд Диск «Формула правильного питания» Тема №7
4 класс					
07.09 14.09 21.09 28.09 05.10	1-5	Кухни разных народов 1. Повторение «От чего зависят вкусовые пристрастия?» Путешествуем по карте 2. Проект «Традиционные блюда жителей теплых стран» 3. Проект «Традиционные блюда жителей северных народов» 4. Проекты «Кулинарные праздники народов мира» 5. Проект «Любимое блюдо моей семьи». Анализ рецептов	5	Предметные: знакомство с факторами, которые влияют на вкусовые пристрастия народов мира, понятием «национальная кухня», роли национальной кухни в обеспечении полноценного питания жителей той или иной местности Личностные: формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов, самоосознание себя как части народа, планирование и регуляция 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: пользоваться различными источниками информации, выделять и отбирать наиболее важный материал, 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.	Стр. 55-59 вкусовые предпочтения народов мира, особенности национального питания, кулинарные праздники народов мира, семейные кулинарные предпочтения Диск «Формула правильного питания» Тема №8

12.10 19.10 26.10 09.11 16.11 23.11	6 11	Кулинарная история 1. Приключения доисторического мальчика. Как питались древние люди. 2. Как питались в Древнем Египте. 3. Особенности питания богатых и бедных людей в Древнем Риме. 4. Как хранили продукты в Древней Греции 5. Театрализованный проект «Кулинарная история» 6. Представление проекта	6	Предметные: формировать представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества, Расширять представления о традициях, правилах питания, кухонной утвари в древние времена, проследить преемственность правил питания с Древних времен до наших дней Личностные: развивать творческие способности, формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов, планирование и регуляция 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: развивать интерес к чтению, умение самостоятельно находить необходимую информацию, развивать кругозор учащихся, интерес к истории	Стр.60-67 особенности питания, способов добывания, хранения и приготовления пищи у Древних людей, изменение кухонной утвари и способов заготовки продуктов питания Диск «Формула правильного питания» Тема №9
30.11 07.12 14.12 21.12 28.12 18.01 25.01	12 18	Как питались на Руси и в России 1. Главные блюда русского народа в русской литературе. Викторина. 2. Проект «Щи да каша - пища наша». Старинные рецепты. Экскурсия в музей быта. 3. Как питались цари. Экскурсия в Исторический музей. 4. Как питались в русской избе. 5. Как менялась кухонная утварь. Путешествие во времени. 6. Как наши предки заготавливали продукты? 7. Проект «Консервируем дома»	7	Предметные: расширят представление об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны, узнают о способах хранения продуктов, познакомятся с рационом питания царей, среднего сословия и бедных людей Личностные: развивают интерес к самостоятельной и коллективной работе, учатся ставить цели, достигать их, учитывая мнение окружающих Метапредметные: развивают интерес к работе с информационными источниками, анализу и синтезу полученной информации, планированию своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих	Стр. 68-71 узнают особенности русской кухни, название посуды, основные способы хранения пищи, увидят разницу в питании богатых и бедных людей на Руси Диск «Формула правильного питания» Тема №10

01.02 08.02 15.02 22.02 01.03 15.03 22.03 05.04 12.04 19.04 26.04 17.05	19- 31 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8-11 12.	Необычное кулинарное путешествие 1. Необычные музеи 2. Проект «необычные кулинарные музеи мира» 3. Живопись и кулинария 4. Выставка картин «Вкусные картины» 5. Кулинарная тема в музыке 6. Балет П. И Чайковского «Щелкунчик» 7. Спектакль по сказке Мориса Матерлинка «Синяя птица» 8-11 Проект «Сочиняем и ставим сказку о продуктах» 12. Представление сказки	13	Предметные: развивают представление о связи кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека, узнают об особенностях продуктов питания в различных странах. Личностные: развивают творческие способности, культурный кругозор, интерес к театральным постановкам, умение высказывать свое мнение от увиденного и услышанного, воспринимать чужую точку зрения и адекватно ее оценивать, Метапредметные: повторяют правила поведения в общественных местах, развивают тягу к всестороннему саморазвитию, чтению	Стр. 72- 76 знакомятся с музеями кулинарии мира, разными направлениями искусства, в которых отражена кулинария Диск «Формула правильного питания» Тема №11
24.05 31.05	32- 33	Составляем формулу правильного питания Праздник «До свидания, начальная школа»	2	Предметные: повторяют значение здорового образа жизни, культуры питания как составляющей культуры здоровья, подведут итоги своей деятельности по данной теме, получают Дипломы «Знатока правильного питания» Личностные: проанализируют свои черты характера, их влияние на отношение с другими людьми и здоровье, планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью Метапредметные: проанализируют полученные умения формулирования собственного мнения; умения 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.	Стр. 77-79 обобщение, анализ и самоанализ полученных ЗУН, применение их на практике Диск «Формула правильного питания» Тема №12

Количество уроков по темам, темы, содержание, виды уроков, методы и приемы могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных учителем.