

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Отдел образования администрации Ипатовского МО

МКОУ СОШ № 20 с. Красная Поляна

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
начальных классов

_____ Хализова В.В.

Протокол № 1
от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ Зинович Н.В.

29. 08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

ВРИО директора

МКОУ СОШ №20

с. Красная Поляна

_____ Процко А.Ю.

Приказ №59-ОД от 30.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Здоровый образ жизни»

модуль «Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1-3 классов

с.Красная Поляна 2024

Пояснительная записка.

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

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

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Деятельность учащихся, осуществляемая в рамках курса «Разговор о правильном питании» направлена на достижение планируемых освоения основной программы МКОУ СОШ №20 с.Красная Поляна

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.

Ценностные ориентиры содержания программы.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

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 результаты

Регулятивные

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные

- 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, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- 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 партнёра в общении и взаимодействии.

Предметные результаты

- 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

2. Содержание курса «Разговор о правильном питании»

1 класс

Курс «Разговор о правильном питании» - 17 ч

Если хочешь быть здоров. (1 ч)

«Давайте познакомимся». «Мои любимые игры на воздухе».

Самые полезные продукты. (1 ч)

«Мы идём в магазин». «Продукты зелёного, жёлтого и красного стола». «Где купить нужные продукты». Урок – викторина (кроссворд)

Удивительные превращения пирожка (1 ч)

Урок-игра «Правила питания». «Режим питания». «Как правильно есть». «Какие правила питания я выполняю». Предметный урок «Помоги Кате и Диме составить режим питания»

Кто жить умеет по часам (1 ч)

«Режим дня». «Составляем режим дня школьника»

Вместе весело гулять! (1 ч)

Урок на свежем воздухе

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. (1 ч)

Предметный урок «Из чего варят кашу». «Крупа для каши». Как сделать кашу вкусной «Украшаем кашу»

Плох обед, если хлеба нет (1 ч)

По страницам сказок «Любимые блюда сказочных героев». «Расскажи сказку»

Время есть булочки (2 ч)

Экскурсия на кондитерский комбинат. Лепка из солёного теста. Создание выставки работ «Мои любимые кондитерские изделия». Полдник – время есть молочные продукты

Пора ужинать (1 ч)

Каким должен быть ужин? Проект «Меню для ужина»

Весёлые старты в классах (1 ч)

«Самые сильные, смелые, ловкие». Весёлые старты между классами

На вкус и цвет товарищей нет (1 ч)

Викторина «Угадай по вкусу». Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Моё любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я попробовал». Мастер – класс «Учимся делать бутерброды». Техники безопасности при работе с режущими предметами. Конкурс поварят.

Как утолить жажду (1 ч)

«Что мы пьём?». Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»

Что помогает быть сильным и ловким (1 ч)

«Олимпийское путешествие». Викторина «Виды спорта». Составляем «Меню спортсмена»

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (2 ч)

Викторина «Ягоды и фрукты». «Витамины – наши друзья». Экскурсия к доктору. Беседа о значении витаминов для детей.

Подготовка и проведение «Праздника здоровья» (1 ч)

2 класс

Курс «Две недели в лагере здоровья» - 17 ч

Давайте познакомимся (1 ч)

Продукты зелёного, жёлтого и красного стола

Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»

Из чего состоит наша пища (1 ч)

Жиры, белки, углеводы

Пищевая тарелка

Что нужно есть в разное время года (1 ч)

Меню жаркого летнего дня. Меню холодного зимнего дня

Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (1 ч)

Командные соревнования.

Составляем меню для спортсменов *(работа в группах)*

Где и как готовят пищу (1 ч)

Экскурсия в школьную столовую

Наши помощники на кухне. Викторина «Как менялась кухонная утварь»

Как правильно накрыть стол (1 ч)

Предметный урок «Чайный стол»

Украшения для обеденного стола «Изготавливаем украшения из салфеток»

Молоко и молочные продукты (1 ч)

Как молоко попало к нам на стол. Выставка рисунков и поделок «Молочные продукты»

Блюда из зерна (2 ч)

Путешествие зёрнышка. Экскурсия на хлебобулочный комбинат

Предметный урок «Лепим из солёного теста»

Какую пищу можно найти в лесу (1 ч)

Игра «Съедобное- несъедобное»

Урок-соревнование «Идём в поход»

Что и как можно приготовить из рыбы (1 ч)

«Ловись, рыбка, большая и маленькая»

Урок-проект «Чем полезна рыба»

Дары моря (1 ч)

Морские обитатели

Кулинарное путешествие по России (2 ч)

Кулинарное путешествие по России.

Проект «Национальные блюда северных народов России»

Проект «Национальные блюда южных народов России»

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (1 ч)

Мастер-класс «Украшаем блюда»

Соревнование команд «Юные повара»

Как правильно вести себя за столом (2 ч)

Правила поведения в общественном месте. Ролевая игра «Идём в кафе»

Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу.

3 класс

Курс «Формула правильного питания»- 17 ч

Здоровье – это здорово (2 ч)

Основные составляющие здоровья. Как влияет на здоровье характер человека. Как влияют наши привычки на здоровье.

Проект «Интересные факты о здоровье и питании». Подводим итоги «Мой образ жизни»

Продукты разные нужны, блюда разные важны (2 ч)

Повторение «Продукты зелёного, жёлтого, красного стола»

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и микроэлементы

Проект «Составляем меню с учётом содержания белков, жиров и углеводов»

Режим питания (1 ч)

Что такое пищевая тарелка. Значение воды в питании человека. Творческий проект «Напитки»

Энергия пищи (2 ч)

Для чего мы едим? Кулинарные пристрастия литературных героев. Что такое калорийность пищи

Как меняются энергетические затраты людей разного возраста и профессий

Где и как мы едим (4 ч)

Где можно вкусно поесть? Повторение «Какие правила питания я выполняю дома»

Урок - ролевая игра «Идём в кафе» - правила питания в общественном месте

Идём на пикник. Как правильно собрать рюкзак. Викторина «Питаемся вне дома»

Ролевая игра «Вечеринка у друзей». Правила этикета

Ты – покупатель (3 ч)

Виртуальная экскурсия «Какие бывают магазины». Правила поведения в магазине

Как ориентироваться в магазине.

Ролевая игра «Где искать товар?» Предметный урок «О чем рассказала упаковка». Советы юному покупателю.

Урок-закрепление полученных знаний по теме «Ты - покупатель». Ролевая игра «Магазин»

Ты готовишь себе и друзьям (3 ч)

Наши помощники на кухне. Кулинарные секреты

Что такое фуршет и этикет? Мастер-класс «Украшаем бутерброды»

Итоговое занятие «Конкурс кулинаров»

3. Тематическое планирование.

1 класс

Курс «Разговор о правильном питании» - 17 ч

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов (всего)	Кол-во часов		Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ - компетенции, межпредметные понятия
			Аудитор ные	Внеауди торные	
	Если хочешь быть здоров.	1	1	-	Предметные: представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни, прогулках и играх на свежем воздухе. 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
1	«Давайте познакомимся». «Мои любимые игры на воздухе».	1	1		
	Самые полезные продукты.	1	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;
2	«Мы идём в магазин». «Продукты зелёного, жёлтого и красного стола». «Где купить нужные продукты».	1	1		
	Удивительные превращения пирожка	1	1	-	Предметные: представление об основных правилах гигиены

3	Урок-игра «Правила питания». «Режим питания». «Как правильно есть». «Какие правила питания я выполняю».	1	1		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 партнёра 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
	Кто жить умеет по часам	1	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;
4	«Режим дня». «Составляем режим дня школьника»	1	1		
	Вместе весело гулять!	1	-	1	Предметные: представление об основных компонентах

5	Урок на свежем воздухе	1		1	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.
	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1	1	-	Предметные: представление о видах круп, пути, который проходит зёрнышко, прежде чем превратиться в кашу.
6	«Из чего варят кашу». «Крупа для каши». Как сделать кашу вкусной «Украшаем кашу»	1	1		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 партнёра 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.
	Плох обед, если хлеба нет	1	1	-	Предметные: представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
7	По страницам сказок «Любимые блюда сказочных героев». «Расскажи сказку»		1		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.
	Время есть булочки	2	1	1	Предметные: формирование представления о полднике как возможном приёме пищи между обедом и ужином, познакомить
8	Экскурсия на кондитерский комбинат.	1		1	

9	Лепка из солёного теста. Создание выставки работ «Мои любимые кондитерские изделия».	1	1		детей с видами кондитерских изделий, 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; 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
	Пора ужинать	1	1	-	Предметные: формируют представление об ужине как основном приёме пищи вечером, составе ужина, времени приёма пищи вечером, представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; знакомятся с видами овощей; представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
10	Каким должен быть ужин? Проект «Меню для ужина»	1	1		Личностные: развитие творческих способностей, владение разными формами коммуникации, умение ориентироваться на позицию партнёра 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.
	Весёлые старты в классах	1	-	1	Предметные: представление об основных компонентах

11	«Самые сильные, смелые, ловкие». Весёлые старты между классами	1		1	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.
	На вкус и цвет товарищей нет	1	1	-	Предметные: дать представление о различных вкусовых ощущениях от разных продуктов и блюд, показать, что разные продукты воспринимаются по-разному
12	Проект «Самые любимые блюда нашей семьи», Мастер – класс «Учимся делать бутерброды». Конкурс поварят.	1	1		Личностные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, умение ориентироваться на позицию партнёра 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.
	Как утолить жажду	1	1	-	Предметные: познакомить с видами напитков, их вкусами, дать

13	«Что мы пьём?». Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1	1		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
	Что помогает быть сильным и ловким	1	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.
14	«Олимпийское путешествие». Викторина «Виды спорта». Составляем «Меню спортсмена»	1	1		
	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	1	1	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,
15	Викторина «Ягоды и фрукты». «Витамины – наши друзья».	1	1		

16	Экскурсия к доктору. Беседа о значении витаминов для детей.	1		1	понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнёра 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.
	Подготовка и проведение «Праздника здоровья»	1	1	-	Предметные: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни
17	Праздник здоровья	1	1		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.
	Итого	17	13	4	

2 класс

Курс «Две недели в лагере здоровья» - 17 ч

№ п/ п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов (всего)	Кол-во часов		Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ - компетенции, межпредметные понятия
			Аудит орные	Внеау дитор ные	
	Давайте познакомимся	1	1	-	Предметные: познакомиться с новыми героями программы

1	Продукты зелёного, жёлтого и красного стола Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»	1	1		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 путём анализа; осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений
	Из чего состоит наша пища	1	1	-	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 Личностные: учиться строить диалоговую речь со взрослыми, детьми, помнить о понятии «культура речи», умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии Метапредметные: формируют умение самостоятельно работать с информационными источниками, анализировать материал, вычленять главное, удерживать информацию
2	Жиры, белки, углеводы. Пищевая тарелка.	1	1		
	Что нужно есть в разное время года	1	1	-	Предметные: основываясь на собственном опыте, получают

3	Меню жаркого летнего дня. Меню холодного зимнего дня. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	1		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 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; формируют умение самостоятельно работать с информационными источниками, анализировать материал, вычленять главное, удерживать информацию
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1	-	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 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.
4	Командные соревнования. Составляем меню для спортсменов (работа в группах)	1	1		
	Где и как готовят пищу	1	-	1	Предметные: получают представления о предметах кухонного оборудования, представления об основных правилах гигиены, которые надо соблюдать на п дат одь

6	Предметный урок «Чайный стол» Украшения для обеденного стола «Изготавливаем украшения из салфеток»	1	1		накрывать стол для чаепития, обеда, продолжат формирование понятия «гигиена», научатся складывать салфетки для украшения стола 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.
	Молоко и молочные продукты	1	1	-	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 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
7	Как молоко попало к нам на стол. Выставка рисунков и поделок «Молочные продукты»		1		
	Блюда из зерна	2	1	1	Предметные: расширяют знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна, видах хлебобулочных изделий, их производстве, людях разных профессий, принимающих участие в изготовлении хлеба
8	Путешествие зёрнышка. Экскурсия на хлебобулочный комбинат	1		1	
9	Предметный урок «Лепим из солёного теста»	1	1		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
	Какую пищу можно найти в лесу	1	1	-	Предметные: получают представление о дикорастущих растениях

10	Игра «Съедобное - несъедобное» Урок-соревнование «Идём в поход»	1	1		как источнике полезных веществ, возможности включения их в рацион питания, повторяют 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
	Что и как можно приготовить из рыбы	1	-	1	Предметные: расширят представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности, узнают о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу, продолжат 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 информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает
11	«Ловись, рыбка, большая и маленькая» Урок-проект «Чем полезна рыба»	1		1	
	Дары моря	1	1	-	Предметные: расширят представление о морских съедобных

12	Морские обитатели	1	1		растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены, сформируют представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма Личностные: получают представление о правилах поведения у водоёма, 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
	Кулинарное путешествие по России	2	2	-	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 путём анализа; осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений
13	Кулинарное путешествие по России. Проект «Национальные блюда северных народов России»	1	1		
14	Проект «Национальные блюда южных народов России»	1	1		
	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1	-	Предметные: закрепить полученные ЗУН, уметь применять правила гигиены и питания, полученные навыки приготовления и

15	Мастер-класс «Украшаем блюда» Соревнование команд «Юные повара»	1	1		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 партнёра 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
	Как правильно вести себя за столом	2	1	1	Предметные: формируют правила поведения за столом, в общественном месте, на пикнике, закрепляют правила гигиены, закрепляют навыки сервировки стола, полученные ЗУН 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 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
16	Правила поведения в общественном месте. Ролевая игра «Идём в кафе»	1	1		
17	Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу.	1		1	
	Итого	17	13	4	

3 класс

Курс «Формула правильного питания»- 17 ч

№ п/ п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов (всего)	Кол-во часов		Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ - компетенции, межпредметные понятия
			Аудит орные	Внеау дитор ные	
	Здоровье – это здорово	2	2	-	Предметные: узнают о значении здорового образа

1	Основные составляющие здоровья. Как влияет на здоровье характер человека. Как влияют наши привычки на здоровье.	1	1		жизни, культуре питания как составляющей культуры здоровья, познакомятся с чертами характера человека, оказывающими влияние на его здоровье
2	Проект «Интересные факты о здоровье и питании». Подводим итоги «Мой образ жизни»	1	1		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.
	Продукты разные нужны, блюда разные важны	2	2	-	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 учётом этих продуктов
3	Повторение «Продукты зелёного, жёлтого, красного стола» Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и микроэлементы	1	1		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
4	Проект «Составляем меню с учётом содержания белков, жиров и углеводов»	1	1		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.
	Режим питания	1	1	-	Предметные: развивать представление учащихся о роли

5	Что такое пищевая тарелка. Значение воды в питании человека. Творческий проект «Напитки»	1	1		режима питания, познакомить с понятием «пищевая тарелка», с вариантами организации режима питания Личностные: формировать готовность соблюдать режим питания, планировать свой день с учётом 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
	Энергия пищи	2	1	1	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 Метапредметные: учиться находить информацию в энциклопедиях, Интернете 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.
6	Для чего мы едим? Кулинарные пристрастия литературных героев. Что такое калорийность пищи	1	1		
7	Как меняются энергетические затраты людей разного возраста и профессий	1		1	
	Где и как мы едим	4	3	1	
8	Где можно вкусно поесть? Повторение «Какие правила питания я выполняю дома»	1	1		
9	Урок - ролевая игра «Идём в кафе» - правила питания в общественном месте	1	1		
10	Идём на пикник. Как правильно собрать рюкзак. Викторина «Питаемся вне дома»	1		1	

11	Ролевая игра «Вечеринка у друзей». Правила этикета	1	1		Метапредметные: самостоятельно и в группах искать верное решение, анализировать и выделять главное, составлять мини-проекты, учитывать мнение окружающих и уметь отстаивать свою точку зрения 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 Метапредметные: сформируют умение читать, анализировать информацию на стенде, этикетке, пользоваться справочной литературой, познакомятся с понятиями «права» и «обязанности»
	Ты – покупатель	3	3	-	
12	Виртуальная экскурсия «Какие бывают магазины». Правила поведения в магазине Как ориентироваться в магазине.	1	1		
13	Ролевая игра «Где искать товар?» Предметный урок «О чем рассказала упаковка». Советы юному покупателю.	1	1		
14	Урок-закрепление полученных знаний по теме «Ты - покупатель». Ролевая игра «Магазин»	1	1		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
	Как питались на Руси и в России	5	4	1	
8	Главные блюда русского народа в русской литературе. Викторина.	1	1		
9	Проект «Щи да каша – пища наша». Старинные рецепты. Экскурсия в музей быта.	1	1		
10	Как питались цари. Экскурсия в Исторический музей. Как питались в русской избе.	1		1	
11	Как менялась кухонная утварь. Путешествие во времени.	1	1		
12	Как наши предки заготавливали продукты? Проект «Консервируем дома»	1	1		
	Необычное кулинарное путешествие	4	1	3	Предметные: развивают представление о связи кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека, узнают об особенностях продуктов питания в различных странах.
13	Необычные музеи. Проект «Необычные кулинарные музеи мира»	1		1	

14	Живопись и кулинария. Выставка картин «Вкусные картины»	1		1	Личностные: развивают творческие способности, культурный кругозор, интерес к театральным постановкам, умение высказывать своё 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
15	Кулинарная тема в музыке. Балет П. И Чайковского «Щелкунчик»	1		1	
16	Проект «Сочиняем и ставим сказку о продуктах»	1	1		
	Составляем формулу правильного питания. Праздник «До свидания, начальная школа»	1	1	-	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.
17	Праздник «До свидания, начальная школа»	1	1		
	Итого	17	12	5	