

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №1 р.п.Новоспссское

Рассмотрено  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Усачёва Е.П.  
Протокол №\_\_1\_ от  
« 29 » августа 2023 г

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Шишкова Т.А.  
« 30 » августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Разговор о правильном питании**

(наименование курса)

**естественнонаучное направление**

(направление курса)

**1 класс Б**

(класс)

**Кузнецова О.В. / 1 категория**

(Ф.И.О. учителя, составителя/квалификационная категория)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» (внеурочная деятельность, 1-4 классы) составлена на основе Закона РФ «Об образовании», примерной авторской программы внеурочной деятельности Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»: М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2022 год. Внеурочная деятельность младших школьников организуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования.

### Общая характеристика курса

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

**Актуальность.** Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа. Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах. Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания с начала 2000 –ых гг. в российских школах стало активно внедряться специальное обучение для детей и родителей. Сегодня это направление – одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе школы.

Программа относится к естественнонаучному направлению внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

**Цель программы** – формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;
- развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;
- побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;
- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;
- создание условий для формирования представлений о наиболее полезных и необходимых человеку продуктах, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия**

Программа разработана с учётом особенностей первой ступени общего образования, а также возрастных и психологических особенностей младшего школьника и рассчитана на возрастной аспект (7-8 лет), представляет систему занятий для учащихся начальных классов и рассчитана на 1 год обучения. Данная программа реализована в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом школы.

**Объём часов, отпущенных на занятия**

Программа «Разговор о правильном питании» изучается в 1 классе по одному часу в неделю, 33 часа. Продолжительность занятий составляет – 40 минут.

**Содержание курса**

**Раздел 1. Если хочешь быть здоров**

**Тема 1.** Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»

**Содержание материала:** Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровье. Входной контроль.

**Практическая работа:**Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами. Входное тестирование.

**Тема 2.** Если хочешь быть здоров

**Содержание материала:** Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.

**Раздел 2. Самые полезные продукты**

### **Тема 1. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин**

**Содержание материала:** Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”

**Практическая работа:** Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

### **Тема 2. Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола**

**Содержание материала:** Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор.

### **Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»**

**Содержание материала:** Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра “Поезд”

**Практическая работа:** Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 3. Удивительные превращения пирожка**

### **Тема 1. Удивительные превращения пирожка**

**Содержание материала:** Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

**Практическая работа:** Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов.

### **Тема 2. Практическое занятие “Какие правила я выполняю”**

**Содержание материала:** Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

**Практическая работа:** Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского “Барабек”.

Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.

## **Раздел 4. Кто жить умеет по часам**

### **Тема 1. Кто жить умеет по часам**

**Содержание материала:** Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

**Практическая работа:** Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца “Сказка о потерянном времени”. Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа.

### **Тема 2. Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”**

**Содержание материала:** Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах “Составляем режим дня школьника”, карточки с режимными моментами. Настольная игра “Режим дня и забота о природе”

**Практическая работа:** Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради.

## **Раздел 5. Вместе весело гулять**

### **Тема 1. Вместе весело гулять**

**Содержание материала:** Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни.

Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

**Практическая работа:** Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: “Хвост и голова”, “Вышибалы”, “Третий лишний”, “Кошки-мышки” (по желанию).

## **Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной**

### **Тема 1. Из чего варят кашу**

**Содержание материала:** Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Выполнение задания в рабочей тетради.

### **Тема 2. Как сделать кашу вкусной**

**Содержание материала:** Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

**Практическая работа:** Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Выполнение задания в рабочей тетради. Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

### **Тема 3. Завтрак – дело серьезное**

**Содержание материала:** Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

**Практическая работа:** Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет**

### **Тема 1. Плох обед, если хлеба нет**

**Содержание материала:** Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Что сегодня на обед**

**Содержание материала:** Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомытка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйки” (карточки с иллюстрациями или детская посуда).

**Практическая работа:** Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий в рабочей тетради.

### **Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»**

**Содержание материала:** Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

**Практическая работа:** Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном

отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

## **Раздел 8. Время есть булочки**

### **Тема 1. Время есть булочки**

**Содержание материала:** Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Практическое занятие “Время есть булочки”**

**Содержание материала:** Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

**Практическая работа:** Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 9. Пора ужинать**

### **Тема 1. Пора ужинать**

**Содержание материала:** Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать»**

**Содержание материала:** Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

**Практическая работа:** Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет**

### **Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет**

**Содержание материала:** Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»**

**Содержание материала:** Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

**Практическая работа:** Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

### **Тема 3. Любимые блюда нашей семьи**

**Содержание материала:** Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

**Практическая работа:** Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 11 Если хочется пить**

### **Тема 1. Как утолить жажду**

**Содержание материала:** Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: группы из 2–3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы).

### **Тема 2. Экскурсия в музей воды**

**Содержание материала:** Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

**Практическая работа:** Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким**

### **Тема 1. Что помогает быть сильным и ловким**

**Содержание материала:** Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»**

**Содержание материала:** Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

**Практическая работа:** Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 13. Как помочь природе**

### **Тема 1. Как помочь природе**

**Содержание материала:** Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий в рабочей тетради. Практическая отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

## **Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

### **Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

**Содержание материала:** Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

**Практическая работа:** Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

### **Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»**

**Содержание материала:** Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

**Практическая работа:** Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов,

рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

## **Раздел 15. Праздник здоровья**

### **Тема 1. Веселые старты**

**Содержание материала:** Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

**Практическая работа:** Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

### **Тема 2. Игра «Праздник здоровья»**

**Содержание материала:** Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше – проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

**Практическая работа:** Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

### **Личностные результаты:**

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе;

### **Метапредметные результаты**

- иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.
- иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;

### **Предметные результаты:**

- знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;
- знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
- понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;
- понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.



## Тематическое планирование

№	Название разделов	Кол-во часов	Формы проведения занятий*	Воспитательный аспект	Электронный ресурс
1	Раздел 1. Если хочешь быть здоров	2	Беседа с медсестрой, экскурсия в столовую, просмотр фильма о правильном питании.	<p>- воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.</p> <p>- прививать представления о правильном питании младших школьников:</p> <p>- формировать у детей ценностного отношения к собственному здоровью;</p> <p>- освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.</p> <p>• развивать представления о правильном питании;</p> <p>• формировать полезные навыки и привычки;</p> <p>• формировать ответственное отношение к своему здоровью;</p> <p>• воспитание культуры питания, соблюдение режима питания;</p> <p>• формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;</p> <p>• просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.</p>	<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
2	Раздел 2. Самые полезные продукты	3	Подвижные игры Виртуальная экскурсия в магазин Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
3	Раздел 3. Удивительные превращения пирожка	2	Конкурс плакатов. викторина,		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
4	Раздел 4. Кто жить умеет по часам	2	настольная игра «Режим дня»		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
5	Раздел 5. Вместе весело гулять	1	Прогулка, подвижные игры Старинные игры		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
6	Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	3	Игры “Вспомни сказку”. «Золушка», выставка рисунков, фотографий		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
7	Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет	3	Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку» Игра «Угадай ка»		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
8	Раздел 8. Время есть булочки	3	Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). лепка булочек разного вида из соленого теста		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
9	Раздел 9. Пора ужинать	2	Игра «Что можно есть на ужин». Просмотр видео. Викторина		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
10	Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет	3	Кулинарный мастер-класс. Выставка рисунков		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
11	Раздел 11 Если хочется пить	2	Экскурсия в музей напитков		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
12	Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким	2	Игра по этапам		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
13	Раздел 13. Как помочь природе	1	Игра «Мусор, без сомнения, требует деления»		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
14	Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	кулинарный мастер-класс.		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
15	Раздел 15. Праздник здоровья	2	Прогулка, эстафета, праздник.		<a href="https://www.prav-pit.ru">https://www.prav-pit.ru</a>
	Итого:	33			

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема занятия	Примечание
	план	факт		
1.			Давайте познакомимся. "Самые полезные продукты",	
2.			Если хочешь быть здоров. Входная диагностика	
3.			Самые полезные продукты. Мы идем в магазин	
4.			Продукты зеленого, желтого, красного стола	
5.			Занятие-викторина «Самые полезные продукты»	
6.			Удивительные превращения пирожка	
7.			Практическое занятие “Какие правила я выполняю”	
8.			Кто жить умеет по часам	
9.			Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”	
10.			Вместе весело гулять	
11.			Из чего варят кашу	
12.			Как сделать кашу вкусной	
13.			Завтрак – дело серьезное	
14.			Плох обед, если хлеба нет	
15.			Что сегодня на обед	
16.			Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»	
17.			Время есть булочки Промежуточная диагностика	
18.			Практическое занятие “Время есть булочки”	
19.			Пора ужинать	
20.			Практическое занятие «Пора ужинать»	
21.			На вкус и цвет товарищей нет	
22.			Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»	
23.			Любимые блюда нашей семьи	
24.			Как утолить жажду	
25.			Экскурсия в музей воды	
26.			Что помогает быть сильным и ловким	

27.			Игра «Что помогает быть сильным и ловким»	
28.			Как помочь природе	
29.			Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
30.			Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»	
31.			Веселые старты	
32.			Итоговая диагностика	
33.			Праздник здоровья	

### Список литературы

Для учащихся:

- рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Нестле, 2020;

Для учителя:

-Методическое пособие для учителя «Разговор о здоровье и правильном питании»: М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Нестле, 2020;

Витамины / Под ред. Смирнова М. П. — М.: Медицина, 1974. .

Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная фи-зиология. — М., 2002.

Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые рас-тения. — М: АБФ, 1996.

Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. — Минск: Польша, 1990.

Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягод-ные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М.: Экология, 1992.

Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. — М.: Россельхозиздат, 1984

Ладодо Е. С, Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рацио-нального питания детей. — Киев, 1987

Ладодо Е. С. Питание здорового и больного ребенка. — М., 1995.

Лихарев В. С. Лекарства с огорода. — Саратов: Детская книга, 1993.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медици-не. — Саратов, 1967.

Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... — М.: Детская ли-тература, 1972.

Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. научн. трудов. — Л.: ЛНИИФК, 1986.

Справочник по детской диететике / Под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. — Л.: Медицина, 1980.

Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: Сло-варь-игра. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. .

Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002.