

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и федеральной программы «Разговор о здоровье и правильном питании» для детей младшего и среднего школьного возраста авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» предназначена для учащихся 1-2 и 3-4 классов и имеет спортивно-оздоровительное направление. Срок реализации данной программы 4 года. В каждом классе на изучение программы «Разговор о здоровье и правильном питании» отводится по одному часу в неделю.

Личностные, общепознавательные, метапредметные и предметные результаты курса.

В сфере личностных универсальных учебных действий изучение курса способствует принятию обучающимися правил здорового образа жизни, пониманию необходимости здорового образа жизни в интересах укрепления физического, психического и психологического здоровья.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Изучение курса способствует формированию **общепознавательных универсальных учебных действий**:

- овладению начальными формами исследовательской деятельности, включая умения поиска и работы с информацией, в том числе с использованием различных средств ИКТ;
- формированию действий замещения и моделирования (использования готовых моделей для объяснения и выявления свойства продуктов и создания моделей, в том числе в интерактивной среде);
- формированию логических действий сравнения, подведения под понятия, аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; установления причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий ученики приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий ученики овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. Использовать в своей деятельности простейшие приборы и инструменты.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих

в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Первый год занятий

1. Если хочешь быть здоров.

Познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. Формирование представления о ценности здоровья, значении правильного питания.

Знакомство с героями программы.

Выявление круга представлений ребенка о здоровом образе жизни.

2. Самые полезные продукты.

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Формирование представления о продуктах ежедневного рациона, продукты которые нужно есть часто, продукты которые нужно есть иногда, продукты наиболее полезные для человека. Формирование представления о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.

3. Удивительные превращения пирожка.

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Формирование представления об основных требованиях к режиму питания.

Формирование представления о роли регулярного питания для здоровья.

Знакомство с основными правилами гигиены питания.

4. Кто жить умеет по часам

Сформировать у школьников представление о значимости режима дня.

Развитие представления об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, развитие основных гигиенических навыков.

Формирование у ребенка представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания (от того как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, внешний вид человека) и важности соблюдения режима дня.

5. Вместе весело гулять

Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Формирование и развитие у ребенка оптимального режима двигательной нагрузки и желание пребывать на свежем воздухе не менее 2-3 часов.

6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Формировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантов завтрака.

Формирование представления о меню, о блюдах которые могут входить в меню завтрака.

Расширение представления о каше и различных видах каш и добавках в кашу.

Знакомство с понятием режим питания.

Объяснение ребенку важности утреннего приема пищи.

Научить составлять меню завтрака.

7. Плох обед, когда хлеба нет.

Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Формирование представления об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку».

Знакомство детей с составом обеда, понятием «меню».

Проверка правил гигиены, отработка навыков культурного поведения за столом.

Формирование умения самооценки и самоконтроля.

Второй год занятий

1.Полдник. Время есть булочки.

Познакомить детей с вариантами полдника как возможным приеме пищи между обедом и ужином; дать представление о значении молока и молочных продуктов.

Знакомство с продуктами на полдник.

Формирование представления о пользе хлеба и молока.

Знакомство с питательными веществами, входящими в состав молока.

Формирование представления о значении молочных продуктов для здоровья человека.

2.Пора ужинать.

Формировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Знакомство с продуктами для ужина.

Формирование знаний о значении ужина для здоровья человека, а так же об особенностях блюд, которые могут быть включены в состав ужина.

3.Весёлые старты

Формирования представления о важности систематических занятий физическими упражнениями, спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.

4.На вкус и цвет товарищей нет.

Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Знакомство детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд.

Формирование представления о том, как происходит распознавание вкуса.

Формирование умения распознавать вкусовые свойства продуктов.

5.Как утолить жажду.

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Формирование представления о роли воды для организма человека.

Расширение представления о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.

6.Что помогает быть сильным и ловким.

Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

Расширение представлений о наиболее полезных продуктах и блюдах.

Знакомство с рационом питания во время занятий спортом.

Обучение учащихся оценивать характер своей ежедневной нагрузки и в зависимости от этого менять свой рацион.

7.Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Познакомить детей с разнообразием фруктов и ягод, их значением для организма.

Расширение представления фруктов и овощей как об источнике витаминов.

Понятие об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.

8.Каждому овощу своё время.

Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

Развитие представления о пользе овощей и фруктов.

Формирование представления о сезонных фруктах и овощах.

9.Праздник здоровья.

Закрепить полученные знания о законах здорового питания и здоровом образе жизни; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

Обобщение знаний о правильном питании.

Расширение представления о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья.

В конечном итоге занятия должны приносить детям чувства удовлетворения, легкости и радости и желание быть на занятии снова.

Третий год занятий

1. Давайте познакомимся!

Познакомить учащихся с новыми героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

Дать представление о темах курса «Две недели в лагере здоровья», как продолжения программы «Разговор о правильном питании».

2. Из чего состоит наша пища

Дать представление детям об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме человека.

Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах.

Формировать представление о необходимости разнообразного питания, как обязательном условии здоровья. Формировать у детей умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, журналами, книгами) .

3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Сформировать у школьников представление о роли физической активности в укреплении здоровья, развитие силы и выносливости, важности физической активности.

Сформировать представление о необходимом объеме двигательной активности в младшем школьном возрасте.

Развивать представление о видах двигательной активности, зарядке – как обязательном элементе режима дня.

Побуждать школьников к занятиям физической активностью, развивать интерес к занятиям физкультурой и спортом.

4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Сформировать у школьников представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья.

Сформировать представление об основных правилах закаливания.

Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье, о связи поведения и здоровья.

5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности.

Научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

Расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

6. Где и как готовят пищу

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их предназначении.

Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.

Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Дать представление об основных требованиях, которые предъявляются к хранению различных продуктов.

7. Блюда из зерна

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна.

Сформировать представление детей о многообразии продуктов, получаемых из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион. Расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

Способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

8. Как правильно накрыть стол

Расширить представление школьников о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде).

Расширить у детей представление о правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи и правилах сервировки стола в праздничный день.

Помочь учащимся осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдении этих правил как проявления уровня культуры человека.

Четвёртый год занятий

1. Молоко и молочные продукты

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.

Познакомить детей с составляющими компонентами, которые должны быть у «правильного» молока.

Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

Сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов.

Познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

2. Что можно есть в походе

Расширить представление детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.

Расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.

Познакомить детей с флорой края, в котором они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

Дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

3. Вода и другие полезные напитки

Развивать представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма, необходимом количестве жидкости.

Развивать представление о разнообразии напитков, их пользе для организма.

Формировать представление о том, какую воду можно пить, основных способах очистки питьевой воды.

Развивать представление о важности бережного отношения к воде, необходимости беречь и охранять источники питьевой воды.

4. Что и как приготовить из рыбы

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.

Расширить представление учащихся о фауне местных водоёмов, животных, которых человек использует в пищу.

Продолжить формирование у детей навыков правильного поведения в походе.

5. Дары моря

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.

Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов, содержащихся в морепродуктах, для организма

6. Кулинарное путешествие по России

Сформировать представление у школьников о кулинарных традициях как части культуры народа.

Расширить знания о некоторых традициях питания и блюд национальной кухни разных регионов.

Расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

7. Спортивное путешествие по России.

Развивать представление о важности физической активности для здоровья, пользе занятий спортом.

Развивать представление о многообразии спортивных занятий, возможности выбрать наиболее подходящий вид физической нагрузки.

Формировать представление о национальных спортивных играх.

Формировать представление о спортивных достижениях страны.

8. Олимпиада Здоровья

Обобщить знания о правильном питании и физическом развитии.

Развивать навыки, связанные с работой о собственном здоровье, представление о личной ответственности за свое здоровье.

Развивать желание заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

Расширение представления о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Формы проведения занятий

Тема №1. Если хочешь быть здоров.

Если хочешь быть здоров. Необходимо попросить детей вспомнить и нарисовать свои любимые продукты и блюда, записав название. Провести экскурсию в картинную галерею и попросить детей рассказать на основе картин Т.Я. Яблонской «Утро» и А. Дейнеки «Снегурочка» как дети заботятся о своем здоровье.

Тема №2. Самые полезные продукты.

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Распределить роли продавцов и покупателей.

Игра «Разноцветные столы» Три стола покрыты скатертями трёх цветов. На зеленом – продукты ежедневного рациона, желтом-используемые достаточно часто, на красном – редко.

Дети должны объяснить и рассказать всё об этих продуктах.

Тема №3. Удивительные превращения пирожка.

Можно организовать соревнование на знание времени завтрака, обеда, полдника и ужина.

Составить по началу пословицы высказывание. Провести игру «Испекли мы каравай».

Тема №4. Кто жить умеет по часам.

Прочитать сказку И.Шварца «Сказка о потерянном времени» и провести с детьми обсуждение или инсценировать отрывок. Поиграть в игру «Пословицы запутались». Раздать карточки с фрагментами пословиц и поговорок.

Тема №5. Вместе весело гулять.

Игры лучше провести на воздухе. «Играем в классики»- игрок прыгает на одной ноге из клетки - класса в клетку – класс по порядку. «Вышибалы»- на земле чертится большой круг. Водящие (вышибалы) встают напротив друг друга. Один из них держит мяч. Остальные дети находятся в кругу. Водящий бросает мяч в игроков, а те убегают от мяча. Побеждает тот, кто один остался в кругу.

Тема № 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.

Чтение и обсуждение сказки братьев Grimm «Горшочек каши». Игра «Поварята». В блюдах попеременно намешаны различные крупы. Задача школьников - отделить крупы друг от друга.

Работа в группе. Сочинение сказок о любимой крупе. Конкурс на лучший рецепт из каши. Отгадывание загадок.

Тема №7. Плох обед, если хлеба нет.

Детям предлагается составить венок из пословиц о хлебе. Готовится макет венка из колосьев. После каждой пословицы вплетается в венок новый колосок. Инсценировка отрывка стихотворения К. Чуковского «Муха Цокотуха». Можно предложить детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда. В игре «Советы Хозяюшки» Хозяюшка демонстрирует правила сервировки стола к обеду.

Тема № 8. Время есть булочки.

Конкурс – викторина «Знатоки молока». Учитель проводит беседу о молоке. Команды детей вспоминают названия молочных продуктов. Игра – демонстрация «Это удивительное молоко».

На столе различная молочная продукция. Детям предлагается распознать продукт и рассказать о его полезных свойствах. Слушание сказки «Крошечка-Хаврошечка» и обсуждение. Конкурс поговорок, пословиц об изделиях из теста.

Тема № 9. Пора ужинать.

Конкурс на лучшее меню на ужин. Школьникам предлагается составить меню на ужин. Варианты блюд: овощное рагу, котлеты пшеничные, макароны отварные с маслом и сыром, крупяная запеканка с изюмом, фруктовый плов, простокваша или кефир, суфле из кабачков. Можно провести игру - демонстрацию «Что можно есть на ужин» с использованием часов на доске и картинок с изображением различных блюд.

Тема № 10. Веселые старты.

Игра «Весёлые старты». Организовать игру совместно с родителями и учащимися в спортивном зале. Привлечь учителя физической культуры. Соревнования можно провести с мячом, скакалкой, передачей эстафетной палочки и т.д.

Тема № 11. На вкус и цвет товарищей нет.

Провести практическую работу на определение вкуса продукта. Для этого в блюдах разложить кусочки чеснока, лимона, соленого огурца, конфеты. Ученики с закрытыми глазами должны определить продукт на вкус. Можно провести конкурс - викторину «Что за чудо пирожки!» Участники команд пробуют на вкус пирожки с разной начинкой, определяют начинку. Игра «Приготовь блюдо». Дети с помощью карточек готовят различные блюда.

Тема №12. Как утолить жажду.

К ребятам в гости приходит Сухомятка (персонаж) и пытается убедить всех, что суп - это не вкусно и бесполезно и предлагает на обед пирожки. Учитель говорит, что утверждение Сухомятки можно проверить. Берет два шарика. Один наполняет кусочками хлеба, а в другой - наливает суп. Сравнивает эти шарик с желудком. Ведет беседу с детьми, почему человеку, который питается всухомятку, трудно двигаться.

Игра «Из каких ягод, фруктов, овощей можно приготовить соки?» предполагает наличие на занятии различных овощей и фруктов. Дети делятся на команды и рассказывают о приготовлении соков.

Тема № 13. Что помогает быть сильным и ловким.

Учащимся предлагается составить меню для спортсмена.

Тема № 14. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.

Дети заранее готовят с родителями костюмы различных овощей, фруктов. Учащиеся должны рассказать о себе стихами или с использованием монологической речи.

Игры «Витаминная радуга» в форме частушек дети рассказывают о красных, оранжевых и желтых витаминах.

Праздник «Капустник» - это знакомство с народными традициями на Руси.

Тема № 15. Каждому овощу своё время.

Физкультминутка – игра «Вершки и корешки». Учитель называет надземные части растений - ученики встают во весь рост и вытягивают вверх руки, подземные - надо присесть.

Тема № 16. Праздник здоровья.

Конкурсы салатов, каш, бутербродов. Учащиеся с помощью родителей готовят блюда заранее. Жюри оценивает полезность и оригинальность каждого блюда. Готовят подарки друг другу – весёлые луковицы. Игра «Аукцион» проводится в три этапа. 1. Накопление «капитала»- педагог задает вопросы, а за правильный ответ дети получают денежную единицу «нямлик»

2. Второй этап - за заработанные «нямлики» дети выкупают у педагога карточки с заданием.

Третий этап – «Аукцион». В черном ящике находится приз. Тот, кто за него заплатит больше – получает приз.

Тема № 17. Давайте познакомимся.

Семейная викторина «Поле чудес». Семейная команда отвечает на вопрос, на который указал волчок.

Тема № 18. Из чего состоит наша пища.

Игра – демонстрация «Питательные вещества». Учащимся предлагаются картинки, на которых нарисованы: мясо, рыба, орехи, колбаса, яблоко, капуста. Под картинкой надписи: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные вещества. Дети должны разукрасить соответствующим цветом продукт.

Импровизированная экскурсия «За витаминами – в магазин». Дети делятся на продавцов и покупателей. Задача покупателя – объяснить, какими витаминами богаты выбираемые продукты.

Тема № 19. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Учитель предлагает провести учащимся конкурс на лучшую зарядку на уроке. Дома они должны исследовать частоту пульса, глубину дыхания у всех членов семьи. Составить рисунок с комплексом утренней зарядки.

Тема № 20. Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Творческое задание - придумать четверостишие, посвященное закаливанию. Для этого педагог знакомит учащихся с отрывком из стихотворения Лебедева – Кумача «Закаляйся».

Тема № 21. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Конкурс семейных команд «Мама, папа, я – спортивная семья». Командам предлагаются различные задания на выносливость, силу, эстафеты. Мамы готовят блюда для спортсменов. Команды отвечают на вопросы викторины. После окончания соревнований все приглашаются за «Спортивный стол».

Тема № 22. Где и как готовят пищу.

Учащиеся в сопровождении педагога совершают экскурсию в столовую, где повара знакомят их со своей профессией. Детям предлагается составить кроссворд из названий кухонных приборов и посуды. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Школьникам предлагается вспомнить, в каких русских сказках кухонная утварь помогала героям и самим сочинить сказку.

Тема № 23. Блюда из зерна.

Детям предлагается придумать свои хлебобулочные изделия и вылепить изделие из теста.

Тема № 24. Как правильно накрыть стол.

Учащимся предлагается сервировать праздничный стол. Изготовить своими руками оригинальные салфетки – для этого провести конкурс на лучшие салфетки к столу.

Тема № 25. Молоко и молочные продукты.

Учащимся предлагается исследовать количество жиров в разных молочных продуктах. На отдельные листочки капают молоко, кефир, простоквашу, сливки. Кладут кусочки масла и сыра. Сверху накрывают промокательной бумагой. Сравниваются пятна, которые остались на бумаге и делается вывод. Для знатоков молока проводится викторина по вопросам:

- как получается молоко?
- что получают из сливок?
- как получается сыр?
- какие виды сыров вы знаете?
- сколько граммов сыра нужно съесть в день?
- как образуется творог? И т.д.

Тема № 26. Что можно есть в походе.

Игра «Съедобное – несъедобное» Учитель говорит о том, что грибы занимают среди пищевых продуктов питания особое место. Но использование грибов требует очень большой осторожности. Знакомит с правилами и, используя рисунки, дети должны, разбившись на две команды, определить, какие грибы относятся к съедобным грибам, а какие - к несъедобным.

В игре «Походная математика» детям нужно определить вес рюкзака, который нужно собрать в поход и взять необходимые продукты питания.

Тема № 27. Вода и другие полезные продукты.

Педагог предлагает учащимся подготовить плакаты «Береги воду». Игровое задание «Отгадай кроссворд»

Тема № 28. Что и как можно приготовить из рыбы.

Игра «Приготовь блюдо из рыбы». Детям предлагается составить и записать рецепт приготовления блюда из рыбы. (Рыба запеченная, отварная, паровая, жареная, квашеная, мороженая, уха). Провести конкурс – викторину «Что за чудо – рыба!». Для этого использовать картинки с разными видами рыб. Дети должны определить вид рыбы, среду её обитания, название и что из неё можно приготовить.

Тема № 29. Дары моря

Викторина «В гостях у Нептуна». Викторину проводят Нептун и Русалки (родители). Предлагают вопросы о морепродуктах и правилах питания. Например. Назвать все виды нерыбных продуктов моря. Почему они редко включаются в меню столовых? На что необходимо обращать внимание, если приобретаем морепродукт в магазине? Что можно приготовить из морепродуктов?

Тема № 30. Кулинарное путешествие по России.

Игра – проект «Кулинарный глобус». Класс разделить на команды. На листочках записать названия разных стран. Каждая команда вытягивает свой листок. Каждая команда должна подготовить информацию о кулинарных традициях той или иной страны.

Тема 31. Спортивное путешествие по России

Конкурс «Секции, спортивные студии». Учитель предлагает детям назвать как можно больше видов спорта и выяснить, какие спортивные секции и студии есть в нашем городе, районе, школе. Побеждает знаток.

Тема № 32. Олимпиада Здоровья

Соревнование команд по маршрутному листу. Каждая команда получает маршрутный лист с указанием станций: спортивный зал (учитель готовит задания), столовая (повар готовит задания). Праздник в столовой.

УМК для 1-2 и 3-4 классов включает по 15 разделов, направленных на формирование у учащихся основных представлений о здоровье и правильном питании.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый класс

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Если хочешь быть здоров	2		
1	Правила питания. Творческое задание «Мои любимые продукты и блюда»		1	
2	Моё представление о здоровье. Экскурсия в картинную галерею.			1
	<u>Выход на продукт</u> : рисунок « Мои любимые продукты и блюда»			
II	Самые полезные продукты	6		
3	Продукты. Блюда. Здоровье.		1	
4	Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин»			1
5	Игра «разноцветные столы»			1
6	Динамическая игра «Поезд»			1
7	Сюжетно-рулевая игра «Обед после прогулки».			1
8	«Выбираем полезные продукты»			1
	<u>Выход на продукт: рисунки самых полезных продуктов</u>			
III	Удивительное превращение пирожка	4		
9	Питание. Режим. Здоровье.		1	
10	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Вопросы. Задание «Помоги Кате»			1
11	Игры «Доскажи пословицу», «Законы питания», «Как угостить друзей»			1
12	Творческий конкурс «Испекли мы каравай»			1
	<u>Выход на продукт: поделки из соленого теста.</u>			
IV	Кто жить умеет по часам	3		
13	Режим. Здоровье.		1	
14	Чтение и обсуждение сказки «Сказка о потерянном времени» И. Шварц			1

15	Игра «Пословицы запутались»			1
	<u>Выход на продукт: мой режим дня</u>			
V	Вместе весело гулять	3		
16	Игра «Играем в классики»			1
17	Игра «Пословицы запутались»			1
18	Подвижные игры: «Хвост и голова», «Вышибалы»			1
VI	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	8		
19-20	Завтрак. Меню. Режим.		1	1
21	Мое меню на завтрак.			1
22	Чтение сказки братьев Гримм «Горшочек каши».		1	
23	Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке».			1
24	Конкурс составления рецептов каши.			1
25	Игры «Поварята», «Пословицы запутались», «Вспомни сказку», «Знатоки»			1
26	Реклама «Самая вкусная полезная каша».			1
	<u>Выход на продукт: конкурс рисунков о каше</u>			
VII	Плох обед, когда хлеба нет	7		
27	Обед. Блюдо. Десерт.		1	
28	Составление меню на обед.			1
29	Инсценировка отрывка стихотворения К.Чуковского «Муха Цокотуха»			1
30	Игра «Советы хозяйюшки».			1
31	Хлеб - всему голова.		1	
32	Сервировка стола.			1
33	Игры: «Секреты обеда», «Угадайка»			1
	<u>Выход на продукт: составление венка из пословиц.</u>			
	ИТОГО	33	8	25

Второй класс.

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Полдник. Время есть булочки.	6		
1-2	Хлебо-булочные изделия. Мучные, кондитерские изделия.		1	1
3	Викторина «Знатоки молока».			1
4	Слушание сказки «Крошечка-Хаврошечка».		1	
5	Игра – демонстрация «Это удивительное молоко».			1
6	Конкурс поговорок, пословиц об изделиях из теста.			1
	<u>Выход на продукт : составление меню для полдника</u>			
II	Пора ужинать	5		
7	Ужин. Рацион питания.		1	
8	Мое меню на ужин.			1
9	Игра-демонстрация «Что можно есть на ужин».			1
10	Конкурс рецептов на ужин.			1
11	Рыба на нашем столе (песни, стихи, представления)			1
	<u>Выход на продукт: конкурс рисунков «Мой ужин»</u>			
III	Весёлые старты	3		
12	Изучаем физические упражнения			1
13-14	Игра «Весёлые старты»			2
IV	На вкус и цвет товарищей нет.	4		
15	Вкус. Блюдо. Продукты.		1	
16	Определение вкусов продуктов			1
17	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки!»			1
18	Игра «Приготовь блюдо»			1
	<u>Выход на продукт: нарисовать продукты разных вкусов</u>			
V	Как утолить жажду	4		
19	Жажда. Здоровье. Напиток.		1	
20	Игра «Мы не дружим с Сухомяткой»		0,5	0,5
21	Игра «Из каких ягод, фруктов, овощей можно приготовить соки?»		0,5	0,5

22	Игра «Праздник чая». Тест по теме.			1
	<u>Выход на продукт: реклама «Как уголить жажду»</u>			
VI	Что помогает быть сильным и ловким	3		
23-24	Здоровье. Спорт. Питание.		1	1
25	Меню спортсмена.			1
	<u>Выход на продукт: составление меню для спортсмена)</u>			
VII	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	4		
26	Овощи. Фрукты. Витамины.		1	
27	Игра «Овощи и фрукты»			1
28	Праздник «Капустник»			1
29	Игры « Витаминная радуга»			1
	<u>Выход на продукт: приготовление блюда из овощей, фруктов и ягод или выращивание репчатого лука</u>			
VIII	Каждому овощу свое время	3		
30	Полезные свойства полезных овощей		1	
31	Заседание в библиотеке (обзор детской литературы об овощах и фруктах)			1
32	Игра-соревнование «Вершки-корешки», «Каждому овощу своё время»			1
	<u>Выход на продукт: сбор загадок об овощах и фруктах.</u>			
IX	Праздник здоровья	2		
33-34	Подарки для друга. Конкурсы салатов, каш, бутербродов. Игра «Аукцион»			2
	<u>Выход на продукт: выведение основных правил питания</u>			
	ИТОГО	34	9	25

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Третий класс

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Давайте познакомимся	3		
1	Знакомство с героями. Вводная беседа «Это мы уже знаем»		1	
2	Игра «Аукцион»			1

3	Семейная викторина «Поле чудес»			1
	<u>Выход на продукт : выставка рисунков – «Разноцветные столы»</u>			
II	Из чего состоит наша пища	7		
4	Структурные компоненты пищи		1	
5	Игра – демонстрация «Питательные вещества»			1
6	Сюжетно-рулевая игра «Полезен ли я?»			1
7	Ох уж эти витамины!		1	
8	Игра «Угадай – ка»			1
9	Импровизированная экскурсия «За витаминами – в магазин»			1
10	Игра «Меню сказочных героев»			1
	<u>Выход на продукт: конкурс рисунков «Продукты и питательные вещества»</u>			
III	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	5		
11	Урок – исследование «Как физическая нагрузка влияет на организм»		1	
12	Изучение физических упражнений			1
13	Утренняя зарядка		1	
14	Конкурс на лучшую зарядку			1
15	Составление рисунка с комплексом утренней зарядки			1
	<u>Выход на продукт: составление рисунка с комплексом утренней зарядки</u>			
IV	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2		
16	Виды, приемы и методы закаливания		1	
17	Творческое задание - придумать четверостишие, посвященное закаливанию.			1
	<u>Выход на продукт: составление плаката о пользе закаливания.</u>			
V	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4		
18-19	Питание и спорт. Беседа «Подбери пословицу»		2	
20	Игра – демонстрация «Меню спортсмена»			1
21	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»			1
	<u>Выход на продукт: пищевая тарелка спортсмена</u>			

VI	Где и как готовят пищу	7		
22-23	Кухня – особое помещение в квартире. Кухонные приборы. Хранение продуктов		1	1
24	Конкурс кроссвордов			1
25	Экскурсия в столовую			1
26	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».			1
27	Дидактическая игра «Отгадай, кто не прав?»			1
28	Тест «Мои правила поведения на кухне»		1	
	<u>Выход на продукт: сочинение сказок о кухонных приборах</u>			
VII	Блюда из зерна	2		
29	Беседа «Хлебные злаковые культуры»		1	
30	Лепка «Изделия из теста»			1
	<u>Выход на продукт: Изделия из теста</u>			
VIII	Как правильно накрыть стол	4		
31	Сервировка стола		1	
32	Игра «Угадай, куда что положить»			1
33	Конкурс «Салфеточка»			1
34	Игра «Советы хозяйюшки»			1
	<u>Выход на продукт: выставка подставок для салфеток, изготовленных своими руками.</u>			
	ИТОГО	34	12000	22

Четвёртый класс.

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Молоко и молочные продукты	6		
1	Беседа «Самые молочные продукты и их польза для организма»		1	
2	Исследование «Самое полезное и вкусное молоко»			1
3	Викторина «Знатоки молока»			1
4	Беседа «Пословицы – крупницы мудрости»		1	
5	Игра – демонстрация «Это удивительное молоко»			1

6	Тест «Молочные продукты и их роль в развитии организма»		1	
	<u>Выход на продукт : составление «молочного» меню</u>			
II	Что можно есть в походе	5		
7	Такие нужные растения!		1	
8	Игра «Съедобное – несъедобное»			1
9	Игра «Отгадай название»			1
10	Игра «Походная математика»			1
11	Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»			1
	<u>Выход на продукт: конкурс рецептов и фотографий «Самое лесное блюдо»</u>			
III	Вода и другие полезные продукты	4		
12-13	Беседа о питьевом режиме, разнообразии напитков, их пользе для организма.		2	
14	Игровое задание «Отгадай кроссворд»			1
15	Конкурс плакатов «Береги воду»			1
	<u>Выход на продукт: реклама « Береги воду»</u>			
IV	Что и как можно приготовить из рыбы	4		
16-17	Беседа «О пользе рыбных блюд»		2	
18	Конкурс-викторина «Что за чудо – рыба!»			1
19	Игра «Приготовь блюдо из рыбы»			1
	<u>Выход на продукт: конкурс рисунков «В подводном царстве»</u>			
V	Дары моря	3		
20	Беседа о морепродуктах		1	
21	Викторина «В гостях у Нептуна»			1
22-23	Экскурсия в магазин			2
	<u>Выход на продукт: реклама «Самое морское блюдо»</u>			
VI	Кулинарное путешествие по России	4		
24-25	Беседа «Кулинарные традиции разных народов»		2	
26	Игра «Угадай блюдо по описанию»			1
27	Игра – проект «Кулинарный глобус»			1

	<u>Выход на продукт: дегустация «Самое любимое блюдо моей семьи»</u>			
VII	Спортивное путешествие по России	3		
28	Беседа «Виды спортивных занятий»		1	
29	Конкурс «Секции, спортивные студии»			1
30	Игра – демонстрация «На необитаемом острове»			1
	<u>Выход на продукт: конкурс стихов и загадок собственного сочинения о спортивных занятиях</u>			
VIII	Олимпиада Здоровья	4		
31-32	Обобщение знаний о питании и физической активности.		2	
33-34	Соревнование команд по маршрутному листу. Праздник в столовой			2
	<u>Выход на продукт: варианты блюд из разных продуктов</u>			
	ИТОГО	34	14	20