


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»,  
д.ПОРОСЛИЦЫ ЮХНОВСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 28 августа 2020

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа»,  
д.Порослицы Юхновского района  
Калужской области  
 Т.Г. Кобзева  
Приказ № 139 от 31.08.20 г

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Азбука здорового питания»  
(в рамках реализации программы ФГОС НОО)**

**Составитель:  
Цыганова Вера Сергеевна,  
учитель начальных классов**

2020 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с *Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования* на основе:

*Авторской программы: «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева. Издательство: М.:ОЛМА Медиа Групп, 2014.*

Образовательная направленность, в рамках которой реализуется программа – **общеинтеллектуальная;**

**вид детского объединения**, в рамках которого реализуется программа – учащиеся школы I ступени;

**возраст обучающихся** – 6,5-11 лет;

**продолжительность занятия** – 35 минут в первом полугодии, 45 минут во втором полугодии, 45 минут во втором полугодии 1 класса и 2 – 4 ом классах.

**Срок реализации программы** - 4 года.

Программа «Азбука здорового питания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе методических рекомендаций к авторской программе: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филипова, А.Г.Макеева Издательство: М.ОЛМА Медиа Групп 2014).

### **Актуальность данного курса:**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Перед современной школой стоит задача по формированию у детей культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Целью программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся младших классов. Время, отведенное на обучение, составляет 135 часов, причем значимую часть составляют экскурсионные тематические поездки и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

В программу курса включены следующие разделы, рассчитанные на **135 часов за 4 года** обучения (1 час в неделю). Продолжительность занятия – 35 минут в первом полугодии 1 класса, 45 минут во втором полугодии, 45 мин в 2 – 4-х классах.

**1 раздел:** Поговорим о продуктах

**2 раздел:** Гигиена питания

**3 раздел:** Режим питания

**4 раздел:** Витамины круглый год

## Срок реализации программы: 4 года

№ раздела	Наименование раздела	Распределение часов по годам обучения			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.Раздел	Поговорим о продуктах	5	5	5	5
2.Раздел	Гигиена питания	3	3	3	3
3.Раздел	Режим питания	14	14	14	14
4.Раздел	Витамины круглый год	12	12	12	12

**Цель курса – сформировать у младших школьников основы рационального питания.**

### Задачи курса

- формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, как главной человеческой ценности;
- воспитание у детей культуры питания;
- воспитание умения соблюдать режим, правила гигиены, умение выбирать полезные продукты и блюда;
- развитие познавательного отношения и интереса к изучаемой теме;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование навыков ЗОЖ;
- расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

### **2. Планируемые результаты освоения курса** **«Азбука здорового питания»**

Программа предусматривает достижение *3 уровней результатов:*

<b><i>Первый уровень результатов</i></b> (1 класс)	<b><i>Второй уровень результатов</i></b> (2-3 класс)	<b><i>Третий уровень результатов</i></b> (4 класс)
Приобретение школьником социальных знаний о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, об общественных нормах поведения за столом, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения при приёме пищи; понимания значения соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.	Формирование позитивного отношения школьника к изучению основ правильного питания, правил сохранения своего здоровья; расширение знаний о продуктах питания, их вкусовых свойствах и содержании питательных веществ; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; расширение знаний о традициях питания разных народов; воспитание уважения к культуре своего народа.	Развитие умения планировать свой день, с учётом норм рационального режима питания и энергозатрат на умственную и физическую деятельность; изменять рацион питания в зависимости от времени года; оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности и проводить соответствующие корректирующие действия по изменению рациона; формирование навыков гигиены и безопасного поведения при приготовлении и приёме пищи; закрепление навыков самообслуживания.

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

### **Метапредметные результаты:**

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

### **Предметные результаты:**

- иметь представления о рациональном питании;
- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- иметь представление об умении соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

## **3. Содержание курса «Азбука здорового питания»**

### **Поговорим о продуктах (5 часов)**

**Первый класс - 5 ч. Темы занятий:** «Самые полезные продукты» Экскурсия в магазин. **Применяемые формы внеурочной деятельности:** решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии.

**Второй класс –5 ч. Темы занятий:** «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». На вкус и цвет товарищей нет». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Третий класс – 5ч. Темы занятий:** «Из чего состоит наша пища» «Что нужно есть в разное время года». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах.

**Четвёртый класс –5 ч. Темы занятий:** «Какую пищу можно найти в лесу» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов.

### **Гигиена питания (3 часа)**

**Первый класс - 3 ч. Темы занятий:** «Если хочешь быть здоров». Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации выставка; презентация детских работ.

**Второй класс – 3ч. Темы занятий:** «Как утолить жажду...» «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Третий класс –3 ч. Темы занятий:** «Из чего состоит наша пища» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

*Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах. просмотр кинофильмов; экскурсия

**Четвёртый класс – 3ч. Темы занятий:** «Где и как готовят пищу» «Как правильно вести себя за столом»

*Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка

#### **Режим питания (14 часов)**

**Первый класс - 14 ч. Темы занятий:** «Плох обед, если хлеба нет» «Полдник. Время есть булочки» «Пора ужинать».

*Применяемые формы внеурочной деятельности:* решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

**Второй класс – 14ч. Темы занятий:** «Каждому овощу своё время» «Что нужно есть в разное время года». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Третий класс –14ч. Темы занятий:** «Что и как можно приготовить из рыбы» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах, просмотр кинофильмов.

**Четвёртый класс – 14ч. Темы занятий:** «Кулинарное путешествие по России».

*Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи.

#### **Витамины круглый год (12 часов)**

**Первый класс - 12 ч. Темы занятий:** «Удивительные превращения пирожка».

*Применяемые формы внеурочной деятельности:* решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

**Второй класс – 12ч. Темы занятий:** «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» «Каждому овощу своё время» «Праздник урожая». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина просмотр кинофильмов.

**Третий класс – 12ч. Темы занятий:** «Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна».

*Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах. просмотр кинофильмов.

**Четвёртый класс – 12ч. Темы занятий:** «Дары моря» «Как правильно вести себя за столом». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка работ

**4. Тематическое планирование содержания курса**  
**«Азбука здорового питания» с определением основных видов деятельности**  
**1 класс**

№п/п	Содержание курса	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1.	<b>1. Раздел. Поговорим о продуктах.</b> Если хочешь быть здоров.	<b>1</b>	<p><b>Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.</b></p> <p>Знакомство с героями программы; чтение по ролям.</p> <p>Анкетирование учащихся и родителей; дидактические и сюжетно-ролевые игры.</p> <p>Чтение по ролям; творческая мастерская «Полезные продукты»; динамическая игра «Вкусные старты».</p> <p>Экскурсия в магазин, заполнение дневника питания.</p> <p>Аукцион «Правильное питание»; конкурс семейных плакатов «Правила питания»; мини-исследование «Семейные традиции и гигиена питания».</p>
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»	<b>1</b>	
3	Самые полезные продукты.	<b>1</b>	
4	Экскурсия в магазин.	<b>1</b>	
5	Раздельное питание.	<b>1</b>	
6	<b>Раздел 2. Гигиена питания.</b> Как правильно есть (гигиена питания).	<b>1</b>	<p><b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b></p> <p>Наблюдение за своим режимом питания; творческая мастерская «Режим питания»; чтение по ролям.</p> <p>Дидактические и сюжетно-ролевые игры.</p>
7	Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник».	<b>1</b>	
8	Удивительные превращения пирожка.	<b>1</b>	
9-10	<b>Раздел 3. Режим питания.</b> Проект. «Режим питания школьника».	<b>2</b>	<p><b>Наблюдение</b> за своим режимом питания; творческая мастерская «Режим питания».</p> <p>Мини-проект «Путешествие зёрнышка», мини-исследование «Мамина каша»; викторина «Знатоки злаков»</p> <p><b>Дидактические и образно-ролевые игры;</b> чтение по ролям; конкурс загадок; рассказ по картинкам; конкурс «Венок пословиц»; семейная фотовыставка «Секреты обеда».</p> <p>Дидактические игры; игра – демонстрация «Молоко – волшебный дар»; игра – дегустация «Молочные родственники»; игра-конкурс «Путешествие по Молочной реке»; семейная выставка – ярмарка «Просто, вкусно и красиво!»</p> <p><b>Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.</b></p>
11-12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	<b>2</b>	
13-17	Викторина «Печка в русских сказках».	<b>5</b>	
	Плох обед, если хлеба нет.		
	Подготовка к «Празднику хлеба».		
	Игры: «Секреты обеда»,		

	«Советы хозяйюшки». Настольная игра. Полдник, время есть булочки.		Дидактические игры; чтение по ролям; игра «Объясняли»; игра – дегустация «Запеканки»; семейный конкурс бутербродов; фотовыставка «Мой любимый бутерброд, отправляйся прямо в рот!»
18-19	Конкурс – викторина «Знатоки молока». Игра «Кладовая народной мудрости».	2	Экскурсия. <b>Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения.</b>
20-22	Пора ужинать. Практическая работа «Приготовление бутербродов». Экскурсия в столовую.	3	
23-24	<b>Раздел 4. Витамины круглый год.</b> Где найти витамины весной. Практическая работа «Проращивание репчатого лука (овса)».	2	<b>Выполнять задания поискового и творческого характера</b> Фотовыставка «Где найти витамины весной» Практическая работа по выращиванию лука, овса
25-26	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта».	2	<b>Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.</b> Дидактические игры. Практическая работа по определению вкуса продуктов
27-28	Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды». Если хочется пить.	2	<b>Работать с терминологическим словарём</b> Экскурсия в магазин. Игра «Если хочется пить».
29-30	Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах). Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	<b>Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.</b> Фотовыставка «Мой двухколесный друг». Дидактические игры; чтение по ролям.
31	Работа на участке. Посадка лука.	1	Работа на участке.
32-33	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу - своё время. Викторина «Знатоки здорового питания».	2	<b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b> Конкурс семейных плакатов «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»; Дидактические и образно-ролевые игры; чтение по ролям; конкурс загадок. Проведение викторины

2 класс

№п/п	Содержание курса	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1.	Где найти витамины весной. Дидактическая игра.	1	<p><b>Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.</b> Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; игра-дегустация «Отгадай сухофрукты»; конкурс мини-сказок «Вкусные истории»; творческая мастерская «Чудесная корзинка»; проведение КВН «Витаминный ералаш».</p>
2	Игра –дегустация «Отгадай сухофрукты»	1	
3	Конкурс мини сказок «Вкусные истории»	1	
4	Творческая мастерская «Чудесная корзинка»	1	
5	КВН «Витаминный ералаш»	1	
6	«Как утолить жажду...»	1	<p><b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b> Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»; игра-дегустация «Угадай на вкус, дружок, из чего в стакане сок» чтение по ролям.</p>
7	Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»	1	
8	Игра-дегустация «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок »	1	
9-10	Каждому овощу свое время  Конкурс «Любимые овощи вашей семьи	2	<p><b>Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения.</b> Конкурс «Любимые овощи нашей семьи»; презентация детских работ. Дидактические игры; рассказ по картинкам встреча и беседа на тему занятия с профессиональным спортсменом; семейные соревнования «Вкусные эстафеты». Игра-демонстрация «Угадай на вкус!»; чтение по ролям. <b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b> Мини-исследование «В царстве пряностей»; творческая мастерская «Кулинарная книга»; семейный конкурс «Знатоки пряностей». Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; творческие мастерские</p>
11-14	Что нужно есть в разное время года  Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  Беседа с профессиональным спортсменом.  Семейные соревнования «Вкусные эстафеты»	4	



15-16	«На вкус и цвет товарищей нет». Игра-демонстрация «Угадай на вкус»	2	«Школа кэрлинга»; «Чудеса своими руками»; выставка «Цитрусовые фантазии».
17-19	Мини-исследование «В царстве пряностей»  Творческая мастерская «Кулинарная книга»  Семейный конкурс «Знатоки пряностей»	3	
20-22	Творческая мастерская «Школа кэрлинга»  Творческая мастерская «Чудеса своими руками»  Выставка «Цитрусовые фантазии»	3	
23-24	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»  Праздник «Дары осени»  «Каждому овощу своё время»  Мини-исследования «Вершки и корешки»	2	<b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b> Рассказ по картинкам. Праздник «Дары осени». Образно-ролевые игры. Презентации детей. <b>Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения</b> Мини-исследование «Вершки и корешки». Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов». Конкурс «Реклама овощей»; семейная выставка «Овощной ресторан», КВН «Азбука правильного питания»; семейный конкурс «Знатоки здорового питания». Создание классной кулинарной книги «Питание и здоровье». <b>Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.</b>
25-26	Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов»	2	
27-28	Конкурс «Реклама овощей»  Семейная выставка «Овощной ресторан»  КВН «Азбука правильного питания» Семейный конкурс «Знатоки здорового питания»	2	
29-30	Создание классной кулинарной книги «Питание и здоровье»	2	
31-34	Создание классной кулинарной книги «Питание и здоровье»	4	

### 3 класс

№п/п	Содержание курса	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1.	Давайте познакомимся	1	<p><b>Выполнять задания поискового и творческого характера.</b>  Знакомство с новыми героями программы; чтение по ролям; игровое путешествие «Вспоминаем то, что знаем»; игровая мастерская (конструирование игр по изученным темам программы).  Чтение по ролям; заполнение дневника здоровья; образно-ролевая игра; исследовательская работа «Домашний завтрак и школьный обед»; устный журнал «Витамина» (выступление перед ребятами других классов).</p>
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Белки, углеводы и жиры	1	
4	Витамины и минеральные вещества	1	
5	Составление меню. <i>Практическое занятие</i>	1	
6	Что нужно есть в разное время года	1	<p><b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b>  Дидактические игры; исследовательская работа учащихся «Русская народная мудрость о правильном питании»; конкурс кулинаров; работа в мини-группах «Составление меню спортсмена»; лекторий: беседа с тренером спортивной школы о режиме питания во время тренировок и соревнований.</p>
7	Блюда для холодного и жаркого время года	1	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
9-10	Оформление стенгазеты «Состав пищи. Меню»  Презентация стенгазет	2	<p><b>Выполнять задания поискового и творческого характера.</b>  Работа в группах по оформлению стенгазеты. Чтение по ролям; проектная работа в мини-группах «Книжка рецептов рыбных блюд»; творческая мастерская – оформление книжки; кулинарный конкурс для мам и детей «Блюда из рыбы».  <b>Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения.</b>  Дидактические игры; исследовательская работа «Как раньше готовили пищу на Руси»; сюжетно-ролевая игра «Сервировка стола»  Экскурсия</p>
11-14	Что и как можно приготовить из рыбы.  Составление меню из рыбы.  Дары моря.  Экскурсия в рыбный магазин	4	
15-18	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.  Где и как готовят пищу.	4	

	<p>Как раньше готовили пищу на Руси.</p> <p>Экскурсия в школьную столовую.</p>		
18-22	<p>Столовая и кухонная посуда.</p> <p>Бытовая техника.</p> <p>Как правильно накрыть стол.</p> <p>Предметы сервировки стола</p>	4	
23-28	<p>Молоко и молочные продукты.</p> <p>Кисломолочные продукты.</p> <p>Встреча с технологом молочного комбината.</p> <p>Что такое сепаратор.</p> <p>Люди каких профессий работают на ферме.</p> <p>Проект «Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях».</p>	6	<p><b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b></p> <p>Дидактические игры; дегустация молочных продуктов; встреча с технологом молочного комбината; исследовательская (семейная) работа «Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях». Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая»; чтение по ролям; дидактические игры; творческая мастерская «Зёрнышко».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «На кухне», разгадывание кроссвордов и загадок.</p> <p><b>Работать с терминологическим словарём. Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения.</b></p>
29-30	<p>Блюда из зерна.</p> <p>Механизмы, помогающие хлеборобам посеять, вырастить и собрать урожай.</p>	2	
31-34	<p>Сюжетно-ролевая игра «На кухне».</p> <p>Приглашаем на обед. <i>Практическое занятие.</i></p> <p>Разгадывание кроссворда «Федорино горе».</p> <p>Конкурс загадок. <i>Подведение итогов.</i></p>	4	

4 класс

№п/п	Содержание курса	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1.	Какую пищу можно найти в лесу	1	<b>Выполнять задания поискового и творческого характера.</b> Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»; обработка и оформление материала по итогам урока-путешествия «Полезные грибы» (составление игр, загадок, кроссвордов и т.п.).
2	Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»	1	
3	Полезные грибы» (составление игр, загадок, кроссвордов	1	
4	Викторина «Знаешь ли ты грибы ».	1	
5	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
6	Где и как готовят пищу	1	<b>Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.</b> Экскурсия в школьную столовую. Сюжетно-ролевые игры по правилам поведения за столом.
7	Экскурсия в школьную столовую	1	
8	Сюжетно-ролевые игры «Как правильно вести себя за столом».	1	
9-13	Кулинарное путешествие по России.  Проект «Секреты традиционных блюд твоей местности».  Семейная фотовыставка «Секреты нашей кухни».  Кулинарный конкурс «Любимое блюдо моей семьи».  Проект. « Как питались на Руси и в России»	5	<b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b> Исследовательская работа учащихся (групповая) «Секреты традиционных блюд твоей местности» и « Как питались на Руси и в России» Кулинарный конкурс «Любимое блюдо моей семьи». Семейная фотовыставка «Секреты нашей кухни». <b>Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения.</b> Оформление книги рецептов «Что ни дом, то традиция». Работа в группах «Интервью на кухне»; исследовательская работа

14-16	<p>Оформление книги рецептов «Что ни дом, то традиция».</p> <p>Мини-исследование «Посуда в русских сказках».</p> <p>Мини-исследование «От костра до микроволновки»</p>	3	<p>«От костра до микроволновки»; Участие в творческих мастерских, проектах и конкурсах. Экскурсия на предприятие общественного питания. <b>Работать с терминологическим словарём.</b></p>
17-18	<p>Творческая мастерская «Салфетная фантазия».</p> <p>Творческая мастерская «Салфетницы своими руками»</p>	2	
19	<p>Проект «Интервью на кухне»</p>	1	
20-22	<p>Конкурс рисунков «Мое любимое блюдо».</p> <p>Творческая мастерская «Фруктово-овощная фантазия».</p> <p>Экскурсия на предприятие общественного питания</p>	3	
23-29	<p>Дары моря.</p> <p>Экскурсия в океанариум.</p> <p>Творческая мастерская «Морские обитатели».</p> <p>Устный журнал для малышей «Полезные морские обитатели».</p> <p>Проект «Морские обитатели Черного моря».</p> <p>Викторина «Знаешь ли ты морских обитателей».</p> <p>Выставка поделок из овощей и фруктов «Подводный мир»</p>	7	<p><b>Извлекать из текста информацию в соответствии с заданием.</b> Дидактические игры; чтение по ролям; экскурсия в океанариум; составление устного журнала для малышей «Полезные морские обитатели».</p> <p><b>Участие в творческих мастерских, проектах, выставках и конкурсах.</b> Сюжетно-ролевая игра «Сервировка стола» и «Идём в гости». Сюжетно-ролевые игры по правилам поведения за столом. <b>Работать с терминологическим словарём.</b> <b>Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения.</b></p>
30-34	<p>Как правильно вести себя за столом.</p> <p>Как правильно накрыть стол.</p>	5	

	<p>Творческая мастерская «Украшаем стол».</p> <p>Сюжетно -ролевая игра «Идём в гости».</p> <p>Выставка и дегустация блюд, приготовленных собственными руками.</p>		
--	---	--	--

### **5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

- 1.М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» . 1- 2 класс.  
- М.: – ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- 2.М.М.Безруких, Т.А.Филиппова,А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья» 3-4 класс.  
- М: -ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- 3.Разговор о правильном питании. Учебно – методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.– - М: -ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- 4.Две недели в лагере здоровья. Учебно – методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. - М: -ОЛМА Медиа Групп, 2018.
5. Компьютер
- 6.Экран для проектора
- 7.Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, бадминтон)
- 8.Карандаши, фломастеры, краски, ватман, клей, ножницы, цветная бумага

### **Литература:**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» М.:Nectle,2018.
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья» М.:Nectle,2019.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008