

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17 «Юнармеец»
г. Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрено на педагогическом совете
МБОУ СОШ №17 «Юнармеец»

Протокол № 1
от 28 августа 2024 года



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №17
«Юнармеец»

А.А.Рябов
Приказ по школе №301
от 30 августа 2024 года

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

(занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)
для обучающихся 1-4 классов,
срок реализации – 4 года, 34 часа в год (1 час в неделю)

Составитель:
Ефимова Ирина Владимировна,
учитель начальных классов

г. Мичуринск

2024 г.

1. Пояснительная записка.

1.1. Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 года с изменениями от 18 июля 2022 года;
- Письма Минпросвещения РФ от 15 августа 2022 года № 03-1190 «О направлении методических рекомендаций»;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 17 «Юнармеец»;
- Устава МБОУ СОШ № 17 «Юнармеец»;
- Положения об организации внеурочной деятельности в МБОУ СОШ №17 «Юнармеец»

1.2. Данная программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется по плану внеурочной деятельности по направлению *«Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов».*

1.3. Настоящая программа предназначена для организации обучения основам здорового образа жизни.

1.4. Актуальность и перспективность программы, практическая значимость программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу, как учителю, так и детям, и родителям.

Преимущество программы в том, что она совмещает работу одновременно двух направлений: учебное - проектная деятельность и воспитательно-образовательное – знакомство с основами рационального питания. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

1.5. Возраст учащихся: 7-11 лет.

1.6. Данная образовательная программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы, реализуется по плану внеурочной деятельности и формирует основы здорового образа жизни.

1.7. На изучение курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1-4 классах согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (1 кл. - 33 час, 2-4 кл- 34 часа) Продолжительность одного занятия 45 минут.

1.8. Цель:

- сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач:

Обучающие задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

1.9 Формы, виды и методы деятельности:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Формы контроля:

- Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
- Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, игр, праздников, викторин.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи.

Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

- Объяснительно-иллюстративный.

Технологии: здоровьесберегающие, игровые, групповые, интеграционные и др.

Средства обучения: тетради, мультимедийное оборудование, экран, ноутбук.

Межпредметные связи: окружающий мир, физическая культура.

Содержание курса внеурочной деятельности

Для учащихся 1 класса

(33 часа, 1 час в неделю)

Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Если хочешь быть здоров (3 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Самые полезные продукты (4 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Как правильно есть (4 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

Всем весело гулять (3 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

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

Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

Пора ужинать (4 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Обобщающее занятия (2ч.)

Резерв – 1 ч.

Итого 33 недели – 33 часа

Для учащихся 2 класса

Вводное занятие (1ч.)

Формировать положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании».

Если хочешь быть здоров (2ч.)

Научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня.

Самые полезные продукты. (4ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Удивительные превращения пирожка (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной (2ч.)

Формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий .

Плох обед, если хлеба нет. (2ч.)

Дать представление о питательных веществах хлеба; определять роль витаминов, содержащихся в хлебе, в жизнедеятельности организма.

Полдник. Время есть булочки (2 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

Пора ужинать (2 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

На вкус и цвет товарищей нет. (2ч.)

Обобщить правила и основы рационального питания, полезных продуктах питания; структуру ежедневного рациона питания.

Если хочется пить... (что такое жажда) (2 ч.)

Формирование представления о воде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (12 ч.)

Обобщить правила и основы рационального питания, полезных продуктах питания; структуру ежедневного рациона питания.

Заключительное занятие (1ч.)

Для учащихся 3 класса

Важность правильного питания. (7ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания, ввести в понятие «опасные продукты».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4ч.)

Сформировать у детей представления о рационе питания при физических нагрузках.

Где и как готовят пищу (6ч.)

Дать представление о важности соблюдения правил приготовления пищи и гигиене приготовления.

Как правильно накрыть стол (4ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Молоко и молочные продукты (3ч.)

Формирование представления о молочных продуктах обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания

Блюда из зерна (9ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

Заключительное занятие (1ч.)

Для учащихся 4 класса

Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик.(9ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания, факторы влияющие на здоровье человека.

Витамины и минеральные вещества (1ч.)

Обобщить правила и основы рационального питания, полезных продуктах питания. структуру ежедневного рациона питания.

Влияние жидкости на обмен веществ. (2ч.)

Формирование представления об употреблении жидкости как обязательном компоненте ежедневного рациона питания.

Где и как мы едим (2ч.)

Сформировать у детей представления о правильном режиме питания как обязательном компоненте режима дня.

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов (2ч.)

Уметь правильно выбирать продукты, определять свежесть и срок годности, умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать

Ты готовишь себе и друзьям (1ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, умение использовать знания в повседневной жизни; познавательный интерес к основам культуры питания

Бытовые приборы для кухни (1ч.)

Ознакомить с видами, принципом действия и правилами эксплуатации бытового холодильника, микроволновой печи, посудомоечной машины. Научить определять потребность в бытовых электрических приборах для кухни. способствовать приобретению знаний об истории бытовых электрических приборов.

Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались наши предки (8ч)

Умение использовать знания в повседневной жизни; познавательный интерес к основам культуры питания и о традициям народных блюд

Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. (2ч.)

Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания. создать условия для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного здорового питания.

Как питались на Руси (2ч)

Формировать у учащихся представление об особенностях питания на Руси в России; воспитывать уважение к культуре и традициям русского народа

Составляем формулу правильного питания. (4ч.)

Формировать правильное представление о здоровом питании как ценностного отношения к здоровью; обобщать и применять на практике информацию о правильном питании; познакомиться с питательными веществами и рациональным питанием; развить познавательный интерес учащихся.

2.Содержание программы

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5

2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни	5	4	4	4
	итого	33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполученные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох

обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела	Всего количество часов	Теория	Практика	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	1	1		<p>Личностные</p> <p>Формировать: положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;</p> <p>умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.</p> <p>Предметные</p> <p>сформировать представления:</p> <p>о правилах и основах рационального питания;</p> <p>Метапредметные</p> <p>Регулятивные</p> <p>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</p>

					<p>Познавательные</p> <p>решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;</p> <p>Коммуникативные</p> <p>учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</p> <p>умение координировать свои усилия с усилиями других;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p>
2.	Если хочешь быть здоров	3	1	2	<p>Личностные: формируем умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.</p> <p>Предметные: научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Строить рассуждения, обобщать и</p>

					<p>делать выводы.</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Строить понятные для партнера высказывания; владеть диалогической формой речи.</p>
3.	Самые полезные продукты	4	2	2	<p>Личностные: формируем умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.</p> <p>Предметные: научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Строить рассуждения, обобщать и делать выводы.</p>

					<p>Регулятивные УУД</p> <p>Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Строить понятные для партнера высказывания; владеть диалогической формой речи.</p>
4.	Как правильно есть (гигиена питания)	4	2	2	<p>Личностные: воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.</p> <p>Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий построение логической цепи рассуждений.</p> <p>Коммуникативные: оформлять диалогическое высказывание в</p>

					<p>соответствии с требованиями речевого этикета</p> <p>Регулятивные: планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения,</p>
5.	Всем весело гулять	3	1	2	<p>Личностные</p> <p>Дети учатся ценить и принимать базовые ценности таких качеств как доброта, милосердие, уважение к старшему поколению. Предметные</p> <p>Сформировать представления: о необходимости ведения ЗОЖ веществ в организме.</p> <p>Метапредметные</p> <p>Регулятивные</p> <p>Самостоятельно организовать свое рабочее место, определить цель</p>

					<p>учебной деятельности.</p> <p>Познавательные: Умение определить свой кругозор.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения.</p>
6.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3	1	2	<p>Личностные: воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.</p> <p>Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>построение логической цепи рассуждений.</p> <p>Коммуникативные: оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета</p> <p>Регулятивные: планировать решение</p>

					учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения.
7.	Плох обед, если хлеба нет	4	1	3	<p>Предметные</p> <p>научатся находить в учебнике информацию о питательных веществах хлеба;</p> <p>определять роль витаминов, содержащихся в хлебе, в жизнедеятельности организма; понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнять.</p> <p>Метапредметные</p> <p>определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>

					<p>Личностные</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;</p> <p>готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий</p>
8.	Полдник. Время есть булочки	4	1	3	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, уметь оценивать результат своей работе на уроке, осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.</p>
9.	Пора ужинать	4	1	3	

					<p>Познавательные. Научатся: понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; осуществлять поиск необходимой информации в разных источниках; получают возможность научиться: ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи; подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения; проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков</p> <p>Коммуникативные: уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают); отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться,</p>
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>прощаться, благодарить; осуществлять работу в паре и в группе.</p> <p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации; формировать уважительного отношения к иному мнению; принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>
10.	Обобщающее занятие	2	1	1	<p>Личностные</p> <p>обобщить интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;</p> <p>сопоставить собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.</p> <p>Предметные</p> <p>обобщить правила и основы рационального питания, полезных</p>

					<p>продуктах питания; структуру ежедневного рациона питания.</p> <p>Метапредметные</p> <p>Регулятивные</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Познавательные</p> <p>осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в</p>
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					сотрудничестве.
	Резерв	1	1		
	Итого: 33 недели	33 ч.	13	20	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела	Всего количество часов	Теория	Практика	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	1	1		<p>Личностные</p> <p>Формировать: положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;</p> <p>умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.</p> <p>Предметные</p> <p>сформировать представления: о правилах и основах рационального питания;</p> <p>Метапредметные</p> <p>Регулятивные</p>

					<p>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>Познавательные решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;</p> <p>Коммуникативные учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); умение координировать свои усилия с усилиями других; формулировать собственное мнение и позицию</p>
2.	Если хочешь быть здоров	2	1	1	<p>Личностные: формируем умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.</p> <p>Предметные: научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения</p>

					<p>режима дня.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Строить рассуждения, обобщать и делать выводы.</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Строить понятные для партнера высказывания; владеть диалогической формой речи.</p>
3.	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин.	2	1	1	<p>Личностные: формируем умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.</p> <p>Предметные: научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня.</p>

					<p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные УУД Строить рассуждения, обобщать и делать выводы.</p> <p>Регулятивные УУД Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные УУД Строить понятные для партнера высказывания; владеть диалогической формой речи.</p>
4.	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	2	1	1	<p>Личностные: воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.</p> <p>Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p>

					<p>построение логической цепи рассуждений.</p> <p>Коммуникативные: оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета</p> <p>Регулятивные: планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения,</p>
5.	Удивительные превращения пирожка.	2	1	1	<p>Личностные</p> <p>Дети учатся ценить и принимать базовые ценности таких качеств как доброта, милосердие, уважение к старшему поколению. Предметные</p> <p>Сформировать представления: о необходимости ведения ЗОЖ веществ в организме.</p>

					<p>Метапредметные</p> <p>Регулятивные</p> <p>Самостоятельно организовать свое рабочее место, определить цель учебной деятельности.</p> <p>Познавательные: Умение определить свой кругозор.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения.</p>
6.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2	1	1	<p>Личностные: воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.</p> <p>Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>построение логической цепи рассуждений.</p> <p>Коммуникативные: оформлять</p>

					<p>диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета</p> <p>Регулятивные: планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения,</p>
7.	Плох обед, если хлеба нет.	2	1	1	<p>Предметные</p> <p>научатся находить в учебнике информацию о питательных веществах хлеба;</p> <p>определять роль витаминов, содержащихся в хлебе, в жизнедеятельности организма; понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнять.</p> <p>Метапредметные</p> <p>определять общую цель и пути её</p>

					<p>достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Личностные</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;</p> <p>готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий</p>
8.	Полдник. Время есть булочки	2	1	1	Регулятивные: принимать и сохранять
9.	Пора ужинать	2	1	1	учебную задачу, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,

					<p>уметь оценивать результат своей работе на уроке, осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Познавательные. Научатся: понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; осуществлять поиск необходимой информации в разных источниках; получат возможность научиться: ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи; подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения; проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков</p> <p>Коммуникативные: уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а</p>
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>другие внимательно слушают); отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; осуществлять работу в паре и в группе.</p> <p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации; формировать уважительного отношения к иному мнению; принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>
10.	На вкус и цвет товарищей нет.	2	1	1	<p>Личностные</p> <p>обобщить интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;</p> <p>сопоставить собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами,</p>

					<p>учителем.</p> <p>Предметные</p> <p>обобщить правила и основы рационального питания, полезных продуктах питания;</p> <p>структуру ежедневного рациона питания.</p> <p>Метапредметные</p> <p>Регулятивные</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Познавательные</p> <p>осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на</p>
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>
11.	Если хочется пить...(что такое жажда)	2	1	1	<p>Личностные: воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.</p> <p>Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий построение логической цепи рассуждений.</p> <p>Коммуникативные: оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета</p> <p>Регулятивные: планировать решение учебной задачи: выстраивать</p>

					последовательность необходимых операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения,
12.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	1	1	Личностные обобщить интерес к курсу «Разговор о правильном питании»; сопоставить собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем. Предметные обобщить правила и основы рационального питания, полезных продуктах питания; структуру ежедневного рациона питания. Метапредметные Регулятивные осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
13.	Где найти витамины весной?	2	1	1	
14.	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	2	1		
15.	Каждому овощу своё время	2	1	1	
16.	День рождения Зелибобы	2	1		
17.	Режим питания. Экскурсия в школьную столовую.	1		1	
18.	Проект « Моё любимое блюдо»	1		1	
19.	Заключительное занятие	1		1	

					<p>Познавательные</p> <p>осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>
		34	16	18	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела	Всего количество часов	Теория	Практика	Планируемые результаты обучения
-------	----------------------	------------------------	--------	----------	---------------------------------

1.	Важность правильного питания.	1	1	1	<p>Регулятивные УУД: Работая по плану, сверять свои действия с целью</p> <p>Познавательные УУД: Делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p>Коммуникативные УУД: Доносить свою позицию до других</p> <p>Личностные УУД: Волевая саморегуляция</p> <p>Принятие и сохранение учебной задачи. Проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, уметь оценивать результат своей работе на уроке, осваивать начальные формы познавательной и личностной</p>
2.	Практическая работа	1		1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	1		
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		1	
5.	Что нужно есть в разные времена года	1	1		
6.	Оформление дневника здоровья	1		1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	
8.	Игра «В гостях у тётушки Припасихи»	1		1	
9.	Конкурс кулинаров	1		1	
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1		
11.	Составление меню для спортсменов	1		1	
12.	Оформление дневника «Мой день»	1		1	
13.	Рацион собственного питания	1		1	
14.	Где и как готовят пищу	1	1		
15.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		1	
16.	Экскурсия в столовую	1		1	
17.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	1		1	
18.	Как правильно накрыть стол	1		1	
19.	Игра «Накрываем стол»	1	1	1	

20.	Как правильно вести себя за столом	1		1	рефлексии.
21.	Молоко и молочные продукты	1		1	<p>Познавательные. Научатся: понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; осуществлять поиск необходимой информации в разных источниках; получают возможность научиться: ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи; подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения; проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков</p> <p>Коммуникативные: уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают); отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; соблюдать</p>
22.	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	1	1		
23.	Молочное меню	1	1		
24.	Блюда из зерна	1		1	
25.	Путь от зерна к батону	1		1	
26.	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1	
27.	Игра – конкурс «Хлебопёки»	1		1	
28.	Выпуск стенгазеты	1		1	
29.	Праздник «Хлеб всему голова»	1		1	
30.	Экскурсия на хлебокомбинат	1		1	
32.	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»			1	
33.	Оформление проекта «Хлеб – всему голова» (продолжение)				
34.	Заключительное занятие	1		1	

					<p>простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; осуществлять работу в паре и в группе.</p> <p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации; формировать уважительного отношения к иному мнению; принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>
		34	8	26	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела	Всего количество часов	Теория	Практика	Планируемые результаты обучения
-------	----------------------	------------------------	--------	----------	---------------------------------

1.	Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1	1		<p>Познавательные: – умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;</p> <p>– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать</p>
2.	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	1		
3.	Черты характера и здоровье Привычки и здоровье	1		1	
4.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1		1	
5.	Рациональное, сбалансированное питание	1		1	
6.	« Белковый круг»	1		1	
7.	« Жировой круг»	1		1	
8.	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1		1	
9.	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1		1	

					<p>и оценивать информацию;</p> <p>Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;</p> <p>- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;</p> <p>Коммуникативные: умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;</p> <p>– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать</p>
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>конфликты на основе согласований и учета интересов;</p> <p>Личностные: - умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать знания в повседневной жизни; - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить; - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; - познавательный интерес к основам культуры питания.
10.	Витамины и минеральные вещества	1		1	<p>Личностные</p> <p>сопоставить собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.</p>

					<p>Предметные</p> <p>обобщить правила и основы рационального питания, полезных продуктах питания;</p> <p>структуру ежедневного рациона питания.</p> <p>Метапредметные</p> <p>Регулятивные</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Познавательные</p> <p>осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
11.	Влияние воды на обмен веществ.	1		1	<p>Личностные: воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.</p> <p>Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий построение логической цепи рассуждений.</p> <p>Коммуникативные: оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета</p> <p>Регулятивные: планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых</p>

					операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения
12.	Напитки и настои для здоровья.	1		1	<p>Предметные</p> <p>научатся находить в учебнике информацию о питательных веществах хлеба;</p> <p>определять роль витаминов, содержащихся в хлебе, в жизнедеятельности организма; понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнять.</p> <p>Метапредметные</p> <p>определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Личностные</p> <p>формирование установки на</p>

					<p>безопасный, здоровый образ жизни, целостного, готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий</p>
13.	Где и как мы едим	1		1	<p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации; формировать уважительного отношения к иному мнению; принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p>
14.	Где и как мы едим	1		1	

				<p>реализации, уметь оценивать результат своей работе на уроке, осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Познавательные. Научатся: понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; осуществлять поиск необходимой информации в разных источниках; получают возможность научиться: ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи; подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения; проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков</p> <p>Коммуникативные: уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных</p>
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают); отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; осуществлять работу в паре и в группе.
15.	Ты – покупатель. Срок хранения продуктов.	1	1		Познавательные: – умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
16.	Ты – покупатель.	1		1	- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям,

					<p>классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;</p> <p>– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;</p> <p>Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;</p> <p>- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;</p> <p>Коммуникативные: умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки</p>
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;</p> <p>Личностные: - умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать знания в повседневной жизни; - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить; - познавательный интерес к основам культуры питания.
17.	Ты готовишь себе и друзьям	1		1	<p>Познавательные: – умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и</p>
18.	Бытовые приборы для кухни	1		1	

					<p>формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;</p> <p>Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;</p> <p>Личностные: умение использовать знания в повседневной жизни; познавательный интерес к основам</p>
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					культуры питания
19.	Кухни разных народов	1		1	<p>Познавательные: – умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;</p> <p>Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и</p>
20.	Кухни разных народов	1	1		
21.	Блюда жителей Крайнего Севера	1	1		
22.	Традиционные блюда России	1		1	
23.	Традиционные блюда Кавказа	1		1	
24.	Кухни разных народов.	1	1		

					учета интересов; Личностные: умение использовать знания в повседневной жизни; познавательный интерес к основам культуры питания.
25.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1		1	Познавательные: – умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности; Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и
26.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	1		
27.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1		1	
28.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	1		

					<p>сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;</p> <p>Личностные: умение использовать знания в повседневной жизни; познавательный интерес к основам культуры питания.</p>
29.	Как питались на Руси	1			<p>Познавательные: – умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;</p>
30.	Традиционные напитки на Руси	1			<p>Познавательные: – умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;</p>

					<p>Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;</p> <p>Личностные: умение использовать знания в повседневной жизни; познавательный интерес к основам культуры питания.</p>
31.	Составляем формулу правильного питания.	1			<p>Познавательные: – умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Регулятивные: владение основами</p>
32.	«Формула правильного питания»	1			
33-34	Путешествие по «Аппетитной стране»	2			

					<p>самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;</p> <p>Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;</p> <p>Личностные: умение использовать знания в повседневной жизни; познавательный интерес к основам культуры питания.</p>
		34	8	26	

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма организации	Планируемые результаты			Предметные	Дата		
				Личностные	Метапредметные			По плану	Факт.	
					регулятивные	Коммуникативные				познавательные
1.	Вводное занятие	1		<p>Формировать: положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»; умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем</p>	<p>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане</p>	<p>учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); умение координировать свои усилия с усилиями других; формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;</p>	<p>сформируют представления о правилах и основах рационального питания</p>		

2.	Если	3	коллектив ная, индивиду альная, групповая .	формируем умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.	Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Строить понятные для партнера высказывания; владеть диалогической формой речи	Строить рассуждения, обобщать и делать выводы	научатся осознавать необходимос ть безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня		
3.	хочешь									
4.	быть здоров									
5.	Самые	4	коллектив ная, индивиду альная, групповая .	формируем умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.	Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Строить понятные для партнера высказывания; владеть диалогической формой речи.	Строить рассуждения, обобщать и делать выводы.	научатся осознавать необходимос ть безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня		
6.	полезные									
7.	продукты									
8.										
9.	Как	4	коллектив ная,	воспринимать речь учителя	планировать решение	оформлять диалогическое	планировать свое действие в	научатся осознавать		
10.	правильно									

11.	есть(гигиена питания)		индивидуальная, групповая .	(одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.	учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения	высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	соответствии с поставленной задачей условиями реализации, в том числе во внутреннем плане	необходимость здорового питания, уметь выбирать полезную пищу.		
12.										
13.	Всем	3	коллективная, индивидуальная,	Дети учатся ценить и принимать	Самостоятельно организовать свое рабочее	Участвовать в диалоге, высказывать	Умение определить свой кругозор.	Сформировать представления		
14.	весело									
15.	гулять									

			альная, групповая	базовые ценности таких качеств как доброта, милосердие, уважение к старшему поколению	место, определить цель учебной деятельности.	свою точку зрения		я:о необходимос ти ведения ЗОЖ		
16.	Из чего	3	коллектив ная, индивиду альная, групповая	воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.	оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательн ость необходимых операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом	самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий построение логической цепи рассуждений.	научатся находить в учебнике информацию о питательных веществах в каше; определять роль витаминов, содержащихс я в крупах		
17.	варят кашу									
18.	и как сделать кашу вкусной?									

						возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения								
19.	Плох обед, если хлеба нет	4	коллектив ная, индивиду альная, групповая .	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве; принятие и освоение социальной роли обучающегося; овладение	оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий построение логической цепи рассуждений.	научатся находить в учебнике информацию о питательных веществах хлеба; определять роль витаминов, содержащихс я в хлебе, в жизнедеятель ности организма;						
20.														
21.														
22.														

				ЛОГИЧЕСКИМИ действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации; ГОТОВНОСТЬ слушать собеседника и вести диалог, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий				понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнять.				
23.	Полдник.	4	коллективная, индивидуальная, групповая.	развивать навыки	уметь	принимать и	Научатся:	закрепить				
24.	Время есть			сотрудничества	участвовать в	сохранять			понимать	правила и		
25.	булочки			со взрослыми и сверстниками в	диалоге на	учебную			заданный	основы		
26.				разных социальных	уроке и в жизненных ситуациях	задачу, планировать свое действие в			вопрос, в соответствии с ним строить	рационального питания, полезных		

27.	Пора ужинать	4	коллектив ная, индивиду альная, групповая .	ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации; формировать уважительного отношения к иному мнению; принять и освоить социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения.	(вслух говорит один, а другие внимательно слушают); отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; осуществлять работу в паре и в группе.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, уметь оценивать результат своей работе на уроке, осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.	ответ в устной форме; осуществлять поиск необходимой информации в разных источниках; получат возможность научиться: ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи; подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня	продуктах питания; структуру ежедневного рациона питания.		
28.										
29.										
30.										

							<p>обобщения; проводить анalogии между изучаемым материалом и собственным опытом; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков</p>			
31.	Обобщаю щее занятие	2	коллектив ная, индивиду альная, групповая .	обобщить интерес к курсу «Разговор о правильном питании»; сопоставить собственную оценку своей деятельности с оценкой её	формулировать собственное мнение и позицию; допускать возможность существования у людей различных	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	обобщить правила и основы рациональног о питания, полезных продуктах питания; структуру		
32.										

				товарищами, учителем.	точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентировать ся на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.			ежедневного рациона питания.		
	Резерв	1								
	Итого: 33 недели	33 ч.								

	«Поезд». Тест «Самые полезные продукты»			определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.	свое действие в соответствии с поставленной задачей. Понимать	владеть диалогической формой речи Строить понятные для	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в	режима дня научатся осознавать необходимос ть		
5.	Удивитель ные превращен ия пирожка.	2	групповая	формируем умение определять и высказывать самые простые,	учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; планировать	партнера высказывания; владеть диалогической формой речи.	том числе во внутреннем плане Умение определить свой	безопасного и здорового образа жизни, соблюдения		
6.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2	групповая	общие для всех людей правила. воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно	свое действие в соответствии с поставленной задачей. Самостоятельн о организовать	оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями	кругозор. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор	режима дня научатся осознавать необходимос ть здорового питания,		
7.	Плох обед, если хлеба нет	2		не обращенную к обучающемуся. Дети учатся	свое рабочее место, определить	этикета Участвовать в диалоге,	наиболее эффективных способов	уметь выбирать полезную		
8.	Полдник. Время есть булочки	2	групповая	ценить и принимать базовые ценности	цель учебной деятельности. оформлять	высказывать свою точку зрения	решения задач в зависимости от конкретных	пищу. Сформирует ь		

9.	Пора ужинать		групповая	таких качеств как доброта, милосердие, уважение к старшему поколению воспринимать	диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета. уметь участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях (вслух говорит один, а другие внимательно слушают); отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;	планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций, корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения	условий построение логической цепи рассуждений. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий построение логической цепи рассуждений. Научатся: понимать	представления: о необходимости ведения ЗОЖ научатся находить в учебнике информацию о питательных веществах в каше; определять роль витаминов, содержащихся в крупах научатся находить в учебнике		
10.	На вкус и цвет товарищей нет.	2		речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к обучающемуся.						
11.	Если хочется пить... (что такое жажда)	2	групповая	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, целостного, социально ориентированного взгляда на мир в						
12.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	групповая							
13.	Где найти витамины весной?	2	групповая							
14.	Овощи, ягоды,	2	групповая							

	фрукты – самые витаминны е продукты			его органичном единстве; принятие и освоение	формулировать собственное мнение и позицию;	определять общую цель и пути её достижения;	заданный вопрос, в соответствии с ним строить	информацию о питательных веществах		
15.	Каждому овощу своё время	2	групповая	социальной роли обучающегося; развивать навыки	допускать возможность существования	осуществлять взаимный контроль в	ответ в устной форме; осуществлять	хлеба; определять роль		
16.	День рождения Зелибобы	2	групповая	сотрудничества со взрослыми и сверстниками в	у людей различных точек зрения, в	совместной деятельности, адекватно	поиск необходимой информации в	витаминов, содержащихс я в хлебе, в		
17.	Режим питания. Экскурсия в школьную столовую.	1	групповая	разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выход	том числе не совпадающих с его собственной, и ориентировать ся на позицию	оценивать собственное поведение и поведение окружающихи личностной	разных источниках; получат возможность научиться: ориентироваться	жизнедеятель ности закрепить правила и основы рациональног		
18.	Проект « Моё любимое блюдо»	1	групповая	из спорной ситуации; формировать уважительного	партнера в общении и взаимодействи и;	рефлексии. осуществлять итоговый и пошаговый	на возможное разнообразии способов решения	о питания, полезных продуктах питания;		
19.	Заклучите льное	1	групповая	отношения к иному мнению;		контроль по результату.	учебной задачи; осуществлять	структуру ежедневного		

	занятие			сопоставить собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.			анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	рациона питания. обобщить правила и основы рациональног о питания, полезных продуктах питания; структуру ежедневного рациона питания.		
		34								

Календарно – тематическое планирование 3 класса

№п/п	Название темы	Кол- во часов	Форма организац ии	Планируемые результаты				Дата		
				Личностные	Метапредметные		Предметные			
					регулятивны	коммуника	познаватель		По	Фак

					е	тивные	ные		плану	т.				
1.	Вводное занятие	1	групповая	Волевая саморегуляция Принятие и сохранение учебной задачи..	Работая по плану, сверять свои действия с целью	Доносить свою позицию до других	Делать выводы на основе обобщения знаний.	Проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве						
2.	Практическая работа	1	групповая	Волевая саморегуляция. Принятие и сохранение учебной задачи. Эмоциональная оценка деятельности учащихся на занятии совместно с учителем и другими	Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. Работая по плану, сверять свои	Оформлять свои мысли в письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций	Перерабатывать полученную информацию Перерабатывать полученную информацию	Проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве. Формирование адекватной оценки правильности выполнения действий и						
3.	Из чего состоит наша пища	1	групповая											
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	групповая											
5.	Что нужно есть в разные времена года	1	групповая											
6.	Оформление дневника здоровья	1	групповая											
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	групповая											
8.	Игра «В гостях у тётушки Припасихи»	1	групповая											

9.	Конкурс кулинаров	1	групповая	учениками	действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя			внесение необходимых корректив						
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	групповая											
11.	Составление меню для спортсменов	1	групповая											
12.	Оформление дневника «Мой день»	1	групповая											
13.	Рацион собственного питания	1	групповая											
14.	Где и как готовят пищу	1	групповая	Формирование адекватной оценки правильности выполнения действий и внесения необходимых корректив. Эмоциональн	Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью	Оформлять свои мысли в письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых	Перерабатывать полученную информацию	Принятие и сохранение учебной задачи. Проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве						
15.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	групповая											
16.	Экскурсия в столовую	1	групповая											
17.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	1	групповая											

18.	Как правильно накрыть стол	1	групповая	ая оценка деятельности	учителя.	ситуаций		ве.		
19.	Игра «Накрываем стол»	1	групповая	учащихся на занятии						
20.	Как правильно вести себя за столом	1	групповая	совместно с учителем и						
21.	Молоко и молочные продукты	1	групповая	другими учениками	выбирать наиболее простое в приготовлении блюдо из кисломолочных продуктов.		познавательной активности к разделу программы «Кулинария»	Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам		
22.	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	1	групповая					Выделять существенные признаки		
23.	Молочное меню	1	групповая					предметов		
24.	Блюда из зерна	1	групповая	Расширить знания детей	Определять и формулировать цель	Донести свою позицию	Ориентироваться в своей системе знаний:	Сравнивать между собой предметы, явления		
25.	Путь от зерна к батону	1	групповая	о полезности продуктов, получаемых	и с помощью учителя;	до остальных участников практической	отличать новое от уже известного с	предметы, явления		
26.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	групповая	из зерна;				Обобщать, делать несложные		
27.	Игра – конкурс «Хлебопёки»	1	групповая							
28.	Выпуск стенгазеты	1	групповая							

					регулятивны е	Коммуника тивные	познаватель ные		По плану	Фак т.
1.	Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1ч	групповая	Проявление познавательн ых интересов	понимание и сохранение учебной	использова ние речевых	осуществлен ие поиска необходимо	знание детей о правилах и основах		
2.	От каких факторов зависит наше здоровье?	1ч	групповая	и активности в области здорового	задачи; понимание выделенных	средств для решения различных	й информации для	рациональног о питания, о необходимос		
3.	Черты характера и здоровье Привычки и здоровье	1ч	групповая	питания; овладение установками, нормами и	учителем ориентиров действия в новом	коммуника тивных задач; построение	выполнения учебных заданий с	ти соблюдения гигиены питания;		
4.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1ч	групповая	правилами правильного питания;	учебном материале в сотрудничес	монологич еского высказыва	ием учебной литературы, энциклопеди	● навыки правильного питания как		
5.	Рациональное, сбалансированное питание	1ч	групповая	готовность и способность делать	тве с учителем; планировани	ния (в том числе сопровожд	й, справочнико в (включая	составная часть здорового		
6.	« Белковый круг»	1ч	групповая	осознанный	е своих	ая его	электронные	образа		
7.	« Жировой круг»	1ч	групповая	выбор	действий в	аудиовизуа	, цифровые),	жизни;		

8.	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1ч	групповая	здорового питания; умение	соответстви и с поставленно	льной поддержко й);	в открытом информацио нном	● умение определять полезные		
9.	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1ч	групповая	ориентироват ься в	й задачей и условиями	владение диалогичес	пространств е, в том	продукты питания;		
10.	Витамины и минеральные вещества	1ч	групповая	ассортименте наиболее типичных	ее реализации, в том числе	кой формой коммуника	числе в контролирует мом	● знание о структуре ежедневного		
11.	Влияние воды на обмен веществ.	1ч	групповая	продуктов питания;	во внутреннем	ци, используя,	пространств е Интернета;	рациона питания;		
12.	Напитки и настои для здоровья.	1ч	групповая	умение сознательно	плане; принятие	в том числе, и	осуществлен ие записи	● навыки по соблюдению		
13.	Где и как мы едим	1ч	групповая	выбирать наиболее	установленн ых правил в	инструмент ы ИКТ и	(фиксации) выборочной	и выполнению		
14.	Где и как мы едим	1ч	групповая	полезные	планировани и и контроль	дистанцио нного	информации об	гигиены питания;		
15.	Ты – покупатель. Срок хранения продуктов.	1ч	групповая	ценностно- смысловые установки	способа решения;	общения. использова	окружающе м мире и	● умение самостоятель		
16.	Ты – покупатель.	1ч	групповая	обучающихся,	осуществлен	ние	себе самом,	но		
17.	Ты готовишь себе и друзьям	1ч	групповая	формируемые средствами	ие итогового и	речевых средств для	в том числе с помощью	ориентироват ься в		

18.	Бытовые приборы для кухни	1ч	групповая	различных предметов в рамках программы	пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).	решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождающего аудиовизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	инструментов в ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую	ассортименте наиболее типичных продуктов питания. знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего		
19.	Кухни разных народов	1ч	групповая	«Разговор о правильном питании», в том числе развитие представлений об адекватности питания, его соответствия	росту, весу, возрасту, образу жизни человека. умение определять и высказывать под	учебной задачи понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом	сопровождение его аудювизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую		
20.	Кухни разных народов.	1ч	групповая	развитие представлений об адекватности питания, его соответствия	росту, весу, возрасту, образу жизни человека. умение определять и высказывать под	учебной задачи понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом	сопровождение его аудювизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую		
21.	Блюда жителей Крайнего Севера	1ч	групповая	развитие представлений об адекватности питания, его соответствия	росту, весу, возрасту, образу жизни человека. умение определять и высказывать под	учебной задачи понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом	сопровождение его аудювизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую		
22.	Традиционные блюда России	1ч	групповая	развитие представлений об адекватности питания, его соответствия	росту, весу, возрасту, образу жизни человека. умение определять и высказывать под	учебной задачи понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом	сопровождение его аудювизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую		
23.	Традиционные блюда Кавказа	1ч	групповая	развитие представлений об адекватности питания, его соответствия	росту, весу, возрасту, образу жизни человека. умение определять и высказывать под	учебной задачи понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом	сопровождение его аудювизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую		
24.	Кухни разных народов.	1ч	групповая	развитие представлений об адекватности питания, его соответствия	росту, весу, возрасту, образу жизни человека. умение определять и высказывать под	учебной задачи понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом	сопровождение его аудювизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую		
25.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1ч	групповая	развитие представлений об адекватности питания, его соответствия	росту, весу, возрасту, образу жизни человека. умение определять и высказывать под	учебной задачи понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом	сопровождение его аудювизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую		
26.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1ч	групповая	развитие представлений об адекватности питания, его соответствия	росту, весу, возрасту, образу жизни человека. умение определять и высказывать под	учебной задачи понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом	сопровождение его аудювизуальной поддержкой владение диалогической формой коммуникации	восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенно информации из сообщений разных видов (в первую		

	предки?			руководством	учебном	ции,	очередь	рациона с		
27.	Правила здорового питания.	1ч	групповая	педагога	материале в	используя,	текстов);	учётом		
28.	Правила здорового питания.	1ч	групповая	самые	сотрудничес	в том	осуществлен	собственной		
29.	Как питались на Руси	1ч	групповая	простые	тве с	числе, и	ие анализа	физической		
30.	Традиционные напитки на Руси	1ч	групповая	общие для	учителем;	инструмент	объектов с	активности;		
31.	Составляем формулу правильного питания.	1ч	групповая	всех людей	планировани	ы ИКТ и	выделением	умение		
32.	« Формула правильного питания»	1ч	групповая	правила	е своих	дистанцио	существенн	самостоятель		
33-34	Путешествие по «Аппетитной стране»	2ч	групповая	поведения	действий в	нного	ых и	но выбирать		
				при	соответстви	общения;	несуществен	продукты, в		
				сотрудничес	и с	формулиро	ных	которых		
				ве (этические	поставленно	вание	признаков;	содержится		
				нормы);	й задачей и	собственно	осуществлен	наибольшее		
				умение	условиями	го мнения;	ие	количество		
				использовать	ее	умение	сравнения и	питательных		
				знания в	реализации,	договарива	классификац	веществ и		
				повседневной	в том числе	ться и	ии на основе	витаминов;		
				жизни; в	во	приходить	самостоятел	знания детей		
				предложенны	внутреннем	к общему	ьного	об основных		
				х педагогом	плане;	решению в	выбора	группах		
				ситуациях	принятие	совместной	оснований и	питательных		
				общения и	установленн	деятельнос	критериев	веществ –		
				сотрудничес	ых правил в	ти, в том	для	белках,		

				<p>ва, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить; умение проявлять инициативу и самостоятель ность на занятиях; познавательн ый интерес к основам культуры питания.</p>	<p>планировани и и контроль способа решения; умение адекватно воспринимат ь предложени я и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей самостоятел ьно адекватно оценивать правильност ь выполнения</p>	<p>числе в ситуации столкновен ия интересов; умение учитывать разные мнения и стремиться к координац ии различных позиций в сотрудниче стве умение ориентиров аться на позицию партнера в</p>	<p>указанных логических операций. осуществлен ие анализа объектов с выделением существенн ых и несуществен ных признаков;</p>	<p>жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки,; умение самостоятель но оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.</p>		
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

					действия .	общении и взаимодейс твии				
		34								

5. Планируемые результаты освоения программы

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы подведения итогов, контроля.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, портфолио достижения учащихся.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Предметные

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Метапредметные

Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

Уровни результатов внеурочной деятельности

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Предполагаемые результаты 2-го года обучения

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Взаимодействие с родителями

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть

супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками.

6. Материально-техническое обеспечение программы.

Компьютер, проектор, колонки.

7. Методическое обеспечение программы.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
2. Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013.

8. Информационно-методическое обеспечение.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.