

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя
общеобразовательная школа № 1 города Бирска муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан**

Рассмотрено
на методическом совете
г.Бирска
протокол №1 от 30.08.2024

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1
З.А.Мингалеев
Приказ № 196-К от
30.08.2024г.



**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 1-4 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» (авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп), разработанной в Институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущенной Министерством образования Российской Федерации.

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

Основная **цель** программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Задачи программы:

1. формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью;
2. освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Развитие познавательных потребностей младших школьников;
4. Развитие познавательных способностей младших школьников;
5. Обучение детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимых для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом;
6. Формирование и развитие у детей младшего школьного возраста умений и навыков исследовательского поиска;
7. Формирование общеучебного универсального действия – рефлексии, т.е. осознание учащимися всех компонентов учебной деятельности: учебной задачи, целей учебной деятельности (что надо делать и для чего)
8. Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
9. - просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Основные принципы программы:

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлеченность родителей в реализацию программы;
- вариативность способов реализации.

Место курса внеурочной деятельности

Данный модуль программы «Разговор о правильном питании» предназначен для обучающихся 2-х классов, включает в себя 17 занятий в год, 34 недели по 0,5 часа в неделю.

Формы обучения

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды

деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся: командная, мини-групповая, индивидуальная, самоорганизация.

Формы организации образовательного процесса: беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и практические работы, выставки, самостоятельная работа, совместная работа детей и родителей и др.

Форма проведения – учебное занятие.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Тема	Основное содержание
1	Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании». Если хочешь быть здоров	Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровье. Входной контроль. <i>Практическая работа:</i> Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний. Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.
2 - 3	Самые полезные продукты. Мы идем в магазин. Продукты зеленого, желтого, красного стола. Викторина «Самые полезные продукты»	Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин” <i>Практическая работа:</i> Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов. Правильное питание, соблюдение основных правил питания.

		Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы». <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8–9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради. Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра «Поезд» <i>Практическая работа:</i> Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.
4	Удивительные превращения пирожка. Практическое занятие «Какие правила я выполняю»	Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек». <i>Практическая работа:</i> Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Барабек». Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.
5	Кто жить умеет по часам. Практическое занятие «Кто жить умеет по часам»	Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером. <i>Практическая работа:</i>

		Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца “Сказка о потерянном времени”. Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради. Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах “Составляем режим дня школьника”, карточки с режимными моментами. Настольная игра “Режим дня и забота о природе” <i>Практическая работа:</i> Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.
6	Вместе весело гулять	Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр. <i>Практическая работа:</i> Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: “Хвост и голова”, “Вышибалы”, “Третий лишний”, “Кошки-мышки” (по желанию).
7 - 8	Из чего варят кашу. Как сделать кашу вкусной. Завтрак – дело серьезное	Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради. Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую. <i>Практическая работа:</i> Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради. Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте. Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона

		питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш. <i>Практическая работа:</i> Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.
9	Плох обед, если хлеба нет. Что сегодня на обед. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»	Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия. Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомытка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйки” (карточки с иллюстрациями или детская посуда). <i>Практическая работа:</i> Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради. Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей. <i>Практическая работа:</i> Просмотр видеоклипа о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.
10	Время есть булочки. Практическое занятие “Время есть булочки”	Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста <i>Практическая работа:</i> Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции,

		выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.
--	--	---

1 1	Пора ужинать. Практическое занятие «Пора ужинать».	Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин». <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины. <i>Практическая работа:</i> Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.
1 2	На вкус и цвет товарищей нет. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус». Любимые блюда нашей семьи.	Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35–36 в рабочей тетради. Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса. <i>Практическая работа:</i> Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи. Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки. <i>Практическая работа:</i> Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.
1 3	Как утолить жажду. Что помогает быть	Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для

- 1 4	сильным и ловким. Игра «Что помогает быть сильным и ловким».	приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39–40 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: группы из 2–3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы). Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков. <i>Практическая работа:</i> Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.
1 5 - 1 6	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Как помочь природе	Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты-основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления». <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.
1 7	Праздник здоровья. Веселые старты. Игра «Праздник	Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело

здоровья»	каждого. <i>Практическая работа:</i> Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52). Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения. <i>Практическая работа:</i> Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами. Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше – проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года. <i>Практическая работа:</i> Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.
-----------	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

- развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
- развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Предметные:

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а

также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;

- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Условия реализации модуля

Материально-технические условия реализации модуля.

Для реализации программы модуля необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ.

УМК:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
 - Лифлет для родителей

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
 - Календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 34 часа)
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

Приложение
к рабочей программе
внеурочной деятельности НОО
«Разговор о правильном питании»

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

внеурочной деятельности
начального общего образования
по направлению
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
для обучающихся 1аб классов
на 2024-2025 учебный год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов	Вид деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании				
1	Раздел 1. <i>Если хочешь быть здоров.</i> Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании». Если хочешь быть здоров	1	Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний. Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской «Утро».	https://www.prav-pit.ru/
2-3	Раздел 2. <i>Самые полезные продукты.</i> Самые полезные продукты. Мы идем в магазин. Продукты зеленого, желтого, красного стола. Викторина «Самые полезные продукты»	2	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов. Игра-соревнование «Разноцветные столы». ответы на вопросы, обсуждение.	https://www.prav-pit.ru/
4	Раздел 3. <i>Удивительные превращения пирожка.</i> Удивительные превращения пирожка. Практическое занятие «Какие правила я выполняю»	1	Конкурс плакатов. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы	https://www.prav-pit.ru/
			«Какие правила я выполняю».	

5	Раздел 4. <i>Кто жить умеет по часам.</i> Кто жить умеет по часам. Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”	1	Чтение и обсуждение произведение Е. Шварца “Сказка о потерянном времени”. Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника.	https://www.prav-pit.ru/
6	Тема 5. <i>Вместе весело гулять.</i> Вместе весело гулять	1	Проведение подвижных игр. Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: “Хвост и голова”, “Вышибалы”, “Третий лишний”, “Кошки-мышки” (по желанию).	https://www.prav-pit.ru/
7-8	Тема 6. <i>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.</i> Из чего варят кашу. Как сделать кашу вкусной. Завтрак – дело серьезное	2	Игра “Вспомни сказку”. Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Игра “Золушка”.	https://www.prav-pit.ru/
9	Тема 7. <i>Плох обед, если хлеба нет.</i> Плох обед, если хлеба нет. Что сегодня на обед. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»	1	Игра “Угадай-ка”. Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйки” (карточки с	https://www.prav-pit.ru/

			иллюстрациями или детская посудка). Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу.	
10	Тема 8. <i>Время есть булочки.</i> Время есть булочки. Практическое занятие “Время есть булочки”	1	Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ.	https://www.prav-pit.ru/
11	Тема 9. <i>Пора ужинать.</i> Пора ужинать. Практическое занятие «Пора ужинать».	1	Игра Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины	https://www.prav-pit.ru/
12	Тема 10. <i>На вкус и цвет товарищей нет.</i> На вкус и цвет товарищей нет. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус». Любимые блюда нашей семьи.	1	Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение.	https://www.prav-pit.ru/
13	Тема 11. <i>Как утолить жажду.</i> Как утолить жажду.	1	Обсуждение значения воды., напитков. Подготовить один из экспонатов для музея воды	https://www.prav-pit.ru/

14	Тема 12. <i>Что помогает быть сильным и ловким.</i> Что помогает быть сильным и ловким.	1	Беседа. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.	https://www.prav-pit.ru/
15-16	Тема 13. <i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.</i> Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Как помочь природе	2	Обсуждение пользы овощей, ягод и фруктов.	https://www.prav-pit.ru/
17	Тема 14. <i>Праздник здоровья.</i> Веселые старты. Праздник здоровья.	1	Обсуждение роли прогулки и подвижных игр. Участие в спортивной эстафете.	https://www.prav-pit.ru/
	<i>Итого:</i>	17		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	Дата изучения	Фактическая дата	Примечание
1	Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании». Если хочешь быть здоров	10.09.2024		
2-3	Самые полезные продукты. Мы идем в магазин. Продукты зеленого, желтого, красного стола. Викторина «Самые полезные продукты»	24.09.2024 08.10.2024		
4	Удивительные превращения пирожка. Практическое занятие «Какие правила я выполняю»	22.10.2024		
5	Кто жить умеет по часам. Практическое занятие «Кто жить умеет по часам»	12.11.2024		
6	Вместе весело гулять	26.11.2024		
7-8	Из чего варят кашу. Как сделать кашу вкусной. Завтрак – дело серьезное	10.12.2024 24.10.2024		
9	Плох обед, если хлеба нет. Что сегодня на обед. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»	21.01.2025		
10	Время есть булочки. Практическое занятие «Время есть булочки»	04.02.2025		

11	Пора ужинать. Практическое занятие «Пора ужинать».	18.02.2025		
12	На вкус и цвет товарищей нет. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус». Любимые блюда нашей семьи.	04.03.2025		
13	Как утолить жажду.	18.03.2025		
14	Что помогает быть сильным и ловким. Игра «Что помогает быть сильным и ловким».	08.04.2025		
15-16	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Как помочь природе	22.04.2025 06.05.2025		
17	Праздник здоровья. Веселые старты. Игра «Праздник здоровья»	20.05.2025		

