**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

I часть программы «Разговор о правильном питании»

КУРС «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» 1-2 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 класс** | | | | | | | | | | | |
| ***№*** | ***Название темы*** | | ***Цель*** | ***Задачи*** | ***Основные понятия*** | ***Форма*** | | | ***Методы*** | ***Результат*** | ***Формирование УУД*** |
| 1 | **Введение в курс. Здравствуй, дорогой друг.**  **Если хочешь быть здоров** | | *Знакомство* учащихся с героями программы; *формирование* представления о важности правильного питания | **формировать** представление о ценности здоровья, значении правильного питания | Здоровье, питание, правила питания | Урок-игра | | | Интегрир.  Окружающий мир», 1 класс | -знать героев программы;  -уметь называть полезные продукты | -х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;  -*добывать* новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;  *- выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  *- делать* предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  *- анализировать* собственные действия по режиму питания;  *-формировать* умения самооценки и самоконтроля;  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке |
| 2 | **Самые полезные продукты** | | *Формирование* представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; *научить детей* выбирать самые полезные продукты | **формировать** представление о продуктах ежедневного рациона, продуктах, которые нужно есть часто, продуктах, которые нужно есть иногда;  **формировать** представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека;  **формировать** представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | Продукты, блюда, здоровье | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» | | | Интегрир.  Окружающий мир», 1 класс | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу |
| 3 | **Удивительные превращения пирожка** | | *Формирование представления* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | **формировать** представление о роли регулярности питания для здоровья;  **формировать** представление об основных требованиях к режиму питания | Здоровье, питание, режим | Соревнование  Тест. | | | Интегрир.  Окружающий мир», 1 класс | - знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать |
| 4 | **Кто жить умеет по часам** | | *Формирование* у школьников представления об основных принципах гигиены питания | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;  **развивать** основные гигиенические навыки, связанные с питанием | Питание, здоровье, правила гигиены, режим питания | Игра-обсуждение «Законы питания» | | | Интегрир.  Окружающий мир», 1 класс | -знать правила гигиены питания;  -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни |
| 5 | **Вместе весело гулять!** | | *Формирование* у школьников представления об основных принципах гигиены питания | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;  **развивать** основные гигиенические навыки, связанные с питанием | Питание, здоровье, правила гигиены | Игра-обсуждение «Законы питания» | | | Интегрир.  Окружающий мир», 1 класс | -знать правила гигиены питания;  -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни |
| 6 | **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной** | | *Формирование* у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | **формировать** представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;  **расширить** представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака;  **формировать** представление о каше как полезном и вкусном блюде | Завтрак, режим, меню, каша, крупа | Конкурс «самая вкусная и полезная каша» | | | Интегрир.  Окружающий мир», 1 класс | - знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака |
| 7 | **Плох обед, если хлеба нет** | | *Формирование* представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре | **формировать** представление об обеде как обязательной части ежедневного меню;  **формировать** представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Урок-представление (театрализованный) | | | Интегрир.  Окружающий мир», 1 класс | - знать о ежедневном рационе питания школьника |
| 8 | **Полдник. Время есть булочки** | | *Знакомство* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | **формировать** представление о полднике как обязательной части ежедневного меню;  **формировать** представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | | | Интегрир.  Окружающий мир», 1 класс | - знать о пользе молока и молочных продуктах |
| **2 класс** | | | | | | | | | | |
| 9 | **Пора ужинать** | *Формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | | **формировать** представление об ужине как обязательной части ежедневного меню;  **расширить** представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина | Ужин, меню | | Урок-практикум | Интегрир.  Окружающий мир», 2 класс | | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина |
| 10 | **Веселые старты** | *Формирование* представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | | **расширить** представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья;  **формировать** представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание | | Урок- игра «Мой день» | Интегрир.  Окружающий мир», 2 класс | | - знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит |
| 11 | **На вкус и цвет товарищей нет** | *Знакомство* детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практические навыков распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | | **познакомить** детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд;  **формировать** представление о том, как происходит распознавание вкуса;  **формировать** умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | Вкус, блюда, продукты | | Урок-исследование | Интегрир.  Окружающий мир», 2 класс | | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания |
| 12 | **Как утолить жажду** | *Формирование* представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | | **формировать** представление о роли воды для организма человека;  **расширить** представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | Жажда, здоровье, напитки | | Урок-игра «Посещение музея воды» | Интегрир.  Окружающий мир», 2 класс | | -знать о вреде газированных напитков;  - знать о важности достаточного потребления воды |
| 13 | **Что помогает быть сильным и ловким** | *Формирование* представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | | **расширить** представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья;  **формировать** представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание | | Урок- игра «Мой день» | Интегрир.  Окружающий мир», 2 класс | | - знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит |
| 14 | **Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты** | *Знакомство* детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | | **расширить** представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов;  **расширить** представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | | Урок – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | Интегрир.  Окружающий мир», 2 класс | | - знать о пользе витаминов и их значении для организма человека |
| 15 | **Праздник здоровья.**  **Мой дневник** | *Закрепление* полученных знаний о законах здорового питания; *знакомство* учащихся с полезными блюдами для праздничного стола | | **обобщить** знания о правильном питании;  расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Питание, здоровье, блюда | | Урок - ролевая игра «Русская трапеза» | Интегрир.  Окружающий мир», 2 класс | | - знать основные законы здорового питания |

II часть программы «Разговор о правильном питании»

КУРС «ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ» 3-4 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 класс** | | | | | | | | |
| ***№*** | ***Название темы*** | ***Цель*** | ***Задачи*** | ***Основные понятия*** | ***Форма*** | ***Методы*** | ***Результат*** | ***Формирование УУД*** |
| 1 | **Введение. Давайте познакомимся** | О*бобщение* знаний детьми об основах рационального питания, полученных ими при изучении первой части программы;  *формирование* представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» | **обобщить** имеющиеся у школьников представления о правилах питания;  **развивать** представление о роли правильного питания для здоровья человека | Здоровье, питание | Урок – викторина  «Поле чудес» | Интегрир.  Окружающий мир», 3 класс | - знать новых героев программы | - *ориентироваться* в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - *перерабатывать* полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  - *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;  -работать по предложенному учителем плану;  - отличать верно выполненное задание от неверного;  - *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |
| 2 | **Из чего состоит наша пища** | Ф*ормирование* представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья | формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ  формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Проектная деятельность | Интегрир.  Окружающий мир», 3 класс | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме |
| 3 | **Здоровье в порядке – спасибо зарядке** | *Формирование* представления о зависимости рациона питания от физической активности | **развивать** представление о зависимости рациона питания от физической активности человека;  **развивать** представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Интегрир.  «Окружающий мир», 3 класс | - уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  - знать о роли питания и физической активности для здоровья человека |
| 4 | **Закаляйся, если хочешь быть здоров** | *Формирование* представления о зависимости рациона питания от физической активности | **развивать** представление о зависимости рациона питания от физической активности человека;  **развивать** представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Интегрир.  «Окружающий мир», 3 класс |
| 5 | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | *Формирование* представления о зависимости рациона питания от физической активности | **развивать** представление о зависимости рациона питания от физической активности человека;  **развивать** представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Интегрир.  «Окружающий мир», 3 класс | - уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  - знать о роли питания и физической активности для здоровья человека | - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке |
| 6 | **Где и как готовят пищу** | Ф*ормирование* представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;  *формирование* навыков осторожного поведения на кухне | **формировать** представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи;  *развивать* интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | Интегрир.  «Окружающий мир», 3 класс | - знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены |
| 7 | **Блюда из зерна** | *Формирование* представлений детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион | **развивать** представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона;  **развивать** представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна;  **расширять** представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | Интегрир.  «Окружающий мир», 3 класс | - знать о пользе продуктов, получаемых из зерна | - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке |
| 8 | **Молоко и молочные продукты** | Ф*ормирование* представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона | **развивать** представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;  **расширять** представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты | Проектная деятельность | Интегрир.  «Окружающий мир», 3 класс | - знать о пользе молока и молочных продуктах |
| **4 класс** | | | | | | | |
| 9 | **Что можно есть в походе** | *Формирование* знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | **формировать** представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности;  **расширять** представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений;  **расширять** представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | Интегрир.  «Окружающий мир», 4 класс | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья |
| 10 | **Вода и другие полезные напитки** | *Формирование* представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | **формировать** представление о роли воды для организма человека;  **расширить** представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | Интегрир.  Окружающий мир», 4 класс | -знать о вреде газированных напитков;  - знать о важности достаточного потребления воды |  |
| 11 | **Что и как можно приготовить из рыбы** | *Формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд | **развивать** представление о пользе и значении рыбных блюд;  **расширять** представление об ассортименте блюд из рыбы;  **формировать** представление о природных ресурсах своего края | Рыба, рыбные блюда | Викторина «По рыбным местам» | Интегрир.  «Окружающий мир», 4 класс | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу | - *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - *ориентироваться* в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - *перерабатывать* полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса |
| 12 | **Дары моря** | Ф*ормирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | **формировать** представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;  **формировать** представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты | Проектная деятельность | Интегрир.  «Окружающий мир», 4 класс | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма |
| 13 | **Кулинарное путешествие по России** | Ф*ормирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | **формировать** представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа;  **расширять** представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Интегрир. «Окружающий мир», 4 класс | - знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд | - *делать* предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  - *добывать* новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - *перерабатывать* полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему |
| 14 | **Спортивное путешествие по России** | *Формирование* представления о зависимости рациона питания от физической активности | **развивать** представление о зависимости рациона питания от физической активности человека;  **развивать** представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Проектная деятельность | Интегрир.  «Окружающий мир», 4 класс | - уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  - знать о роли питания и физической активности для здоровья человека |
| 15 | **Олимпиада здоровья. Дневник физического развития** | *Закрепление* полученных знаний о законах здорового питания | **обобщить** знания о правильном питании;  расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра | Интегрир.  Окружающий мир», 4 класс | - знать основные законы здорового питания |