


МБОУ "СШ № 6"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Марченкова И.В.

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО на МС УТВЕРЖДЕНО

Заместитель

 Макеенкова Е.Д.

«30» августа 2023 г.

Директор школы

 Шестакова Л.Л.

Приказ № 65 - ОД

от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности

«Здоровое питание от А до Я»

для обучающихся 1-4 классов

на 2023/2024 учебный год

Составители: Виргизова Нина Эдуардовна
Гиндина Елена Валерьевна
Зенина Гульнара Розыкулыевна
Климова Наталья Юрьевна
Макеенкова Екатерина Дмитриевна
Марченкова Инна Викторовна
Терешкова Татьяна Михайловна
Фирсова Светлана Васильевна

город Смоленск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ОТ А ДО Я»

2. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Здоровое питание от А до Я» ООП НОО разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО 2021г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Здоровое питание от А до Я» реализуется с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СШ №6» города Смоленска.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Здоровое питание от А до Я» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Цель курса: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Форма организации: факультативный курс

Периодичность занятий – 1 раз в неделю. 1 класс - 33 часа в год.

3. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

1 класс

Разнообразие питания

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. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. 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. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

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

2 класс

Разнообразие питания

Правила здорового образа жизни. Мы то – что едим. Что мы знаем о продуктах? Самые полезные продукты.

Гигиена питания

Удивительное вещество – вода и её значение для человека. «Как утолить жажду»Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой» Игра-дегустация «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок ».

Режим питания

Правила режима питания. Что такое белки, жиры, углеводы и почему они важны для организма. Что такое микронутриенты. Для чего нужны витамины А, В, С, кальций, фосфор и в каких продуктах они содержатся, какова норма их потребления. Различие продуктов растительного и животного происхождения. Меню здорового питания. Что нужно есть в разное время года. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Семейные соревнования. «Вкусные эстафеты». «На вкус и цвет товарищей нет». Творческая мастерская. «Кулинарная книга».

Витамины круглый год Органы пищеварения Язык и Зубы. Органы пищеварения. Система органов пищеварения. Как происходит процесс пищеварения. Какие продукты улучшают пищеварение, а какие ухудшают. Что такое расстройство пищеварения и почему оно бывает. Значение растений для здоровья человека. Игра-демонстрация «Угадай на вкус». Мини-исследование «В царстве пряностей». Каждому овощу свое время. Конкурс «Любимые овощи вашей семьи». «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». «Каждому овощу своё время». Мини-исследование «Вершки и корешки». Семейная выставка «Овощной ресторан». КВН «Азбука правильного питания». Семейный конкурс «Знатоки здорового питания»

3-4 класс

Правила здорового образа жизни.

Обучающиеся учатся различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, обсуждают и формулируют правила здорового образа жизни для школьников. Делают выводы, что здоровье включает в себя не только двигательную активность, правила личной гигиены, но и гигиену питания. Правильное питание – условие здоровья, неправильное — приводит к плохому самочувствию, влияет на внешний вид и выносливость.

Мы — то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах?

Обучающиеся узнают, как производят продукты. Учатся выбирать свежие продукты. Узнают, чем плесень и болезнетворные бактерии опасны для здоровья человека.

Учатся читать этикетку (количество сахара, жира, соли, срок годности, температура хранения) и определять сроки и условия хранения продуктов.

Режим питания и разнообразие пищи

Обучающиеся знакомятся с правильным режимом питания (3 основных + 2 дополнительных приема пищи). Выясняют, что есть, когда и сколько (размер порции), составляют примерный график приёма пищи школьниками. Узнают, что такое правильный перекус и сбалансированное питание, как соблюдать принцип баланса между калориями и энергетическими затратами организма.

Выясняют, что такое белки, жиры, углеводы и почему они важны для организма человека (строительный материал, энергия, и пр.). Узнают, что такое микронутриенты, для чего нужны витамины А, В, С, кальций, фосфор и в каких продуктах они содержатся, какова норма их потребления.

Самостоятельно различают продукты растительного и животного происхождения. Делают выводы о потребности организма в питании.

Меню здорового питания

Обучающиеся отбирают продукты, в которых содержатся необходимые организму вещества, для полноценного приёма пищи и для перекуса (свежие фрукты, овощи, йогурт как правильный перекус). Исследуют питательную ценность и пользу «суперфудов» и делают выводы о её отсутствии. Узнают, что такое пустые калории, приводят примеры неправильного перекуса (чипсы, газировка, снеки, сладости, булочки). Узнают, что углеводы бывают быстрые и медленные (сахар – какой бывает (добавленный и естественный), добавленный ограничиваем, нормы потребления сахара, сахарозаменители), какими свойствами обладает цельное зерно и клетчатка, их употребление при чувстве голода.

Составляют правила употребления «вредных» продуктов, определяют норму их потребления.

Составляют правила здорового питания. Составляют меню здорового питания.

Удивительное вещество – вода и её значение для человека

Обучающиеся выясняют, что такое вода, и какими свойствами она обладает. Узнают, для чего нужна вода человеку (обмен воды в организме – естественные потребности), сколько жидкости нужно ребенку 8-10 лет в сутки – нормы.

Определяют, откуда организм человека получает воду (вода, которую пьём, другие напитки, твердая еда). Узнают, что вода – единственная жидкость, которая нужна организму, а все остальные источники жидкости содержат дополнительные вещества (например, сахар) и требуют «очистки». Выясняют вред и пользу потребления школьниками чая и кофе.

Делают выводы и приводят доказательства, что организму принесёт больше пользы: сладкие газированные напитки или стакан молока, питьевого йогурта (газировка не подходит для насыщения организма водой).

Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции.

Обучающиеся характеризуют роль скелета и мышц в жизнедеятельности организма. Раскрывают роль правильной осанки для здоровья человека, учатся следить за правильной осанкой на уроке и вне его. Рассуждают о значении позвоночника, его гибкости, почему она меняется с возрастом человека.

Знакомятся с пирамидой питания Всемирной организации здравоохранения, адаптированной для детских потребностей, с основными группами продуктов, их краткой характеристикой (источником чего являются эти группы продуктов). Узнают, что молочные продукты играют важную роль в процессе правильного формирования мышц, скелета, волос, ногтей. Выясняют, что йогурт – это продукт, который дает не только калории, но и важные питательные вещества, источник полноценного белка и легко усваиваемого кальция, необходимого для прочности костей скелета человека.

Вспоминают, почему нужно есть много овощей и фруктов, что белки, жиры, углеводы – это строительный материал и энергия.

Составляют правила, как вырасти высоким и стройным, как избежать травм опорно-двигательной системы. Измеряют рост и массу тела, сопоставляют их соотношение (индекс массы тела).

Органы пищеварения: язык и зубы

Обучающиеся вспоминают, что такое вкус и орган вкуса. Какие зоны языка определяют сладкое, солёное, горькое и кислое. Узнают, что в продукты часто добавляют усилители вкуса и ароматизаторы. Составляют список таких продуктов, делают выводы об их пользе и вреде. Выясняют, как вкус помогает или мешает делать выбор в пользу натуральных продуктов без ароматизаторов и усилителей вкуса.

Формулируют правила личной гигиены органов пищеварения (полости рта). Характеризуют назначение предметов гигиены, выделяют среди них те, которые у каждого человека должны быть собственными. Узнают названия зубов (резцы, клыки) и их назначение в системе пищеварения. Учатся правильно ухаживать за зубами. Составляют список продуктов, которые помогают сохранить зубы здоровыми.

Органы пищеварения: внутренние органы человека

Обучающиеся называют и характеризуют системы органов ЖКТ человека (их части и назначение), анализируют схемы расположения органов тела человека, показывают расположение внутренних органов на своём теле. Выясняют, как происходит процесс пищеварения, какие продукты улучшают этот процесс, а какие ухудшают. Узнают, что такое расстройство пищеварения и почему оно бывает. Делают выводы о необходимости употребления только свежих, вымытых продуктов.

Органы очистки организма и предупреждение болезней

узнают, почему организм человека нуждается в очистке, какие органы осуществляют её, какие функции они выполняют, что нужно делать, чтобы выделительная система работала нормально. Выясняют, в каких продуктах содержится клетчатка и для чего она нужна организму. Узнают, как органы очистки организма связаны с возникновением различных заболеваний. Составляют инструкцию по предупреждению инфекционных заболеваний. Узнают, что такое пищевая аллергия и почему она появляется. Выясняют, как формировать рацион, если есть аллергия. Составляют список продуктов, способных вызвать аллергию.

Выбор качественных продуктов питания

Обучающиеся узнают, на что надо обращать внимание при выборе продуктов питания в магазине, на какие уловки идут некоторые производители, чтобы увеличить привлекательность своих товаров, и, самое главное, как на эти уловки не попасться.

Учатся различать знаки, которые находятся на этикетках продуктов.

Узнают о том, как работает организация Роскачество и почему ей можно доверять. Вспоминают, какие продукты входят в меню здорового питания, и составляют продуктовую корзину при походе в магазин на основании полученных в уроке знаний.

4. Планируемые результаты

4.1 Личностные результаты

- развитие способности мыслить, рассуждать, выдвигать предположения;
- применять правила совместной деятельности со сверстниками, проявлять способность договариваться;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

4.2 Метапредметные результаты.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

выделять существенные признаки предметов

сравнивать между собой предметы, явления

обобщать, делать несложные выводы

определять последовательность действий

2) базовые исследовательские действия:

на основе имеющихся знаний отличать реальные факты от вымыслов;

анализировать предложенные варианты решения задачи, выбирать из них верные.

выбирать наиболее эффективный способ решения задачи.

3) работа с информацией:

умение работать в информационной среде.

читать таблицу, извлекать информацию, представленную в табличной форме

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

принимать учебную задачу, удерживать её в процессе деятельности;

действовать в соответствии с предложенным образцом, инструкцией;

понимать причины неуспешной учебной деятельности и способность конструктивно действовать в условиях неуспеха;

2) самоконтроль:

проявлять интерес к проверке результатов решения учебной задачи, с помощью учителя

устанавливать причину возникшей ошибки и трудности;

адекватное оценивание результатов своей деятельности.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

понимать различные позиции других людей, отличные от собственной;

ориентироваться на позицию партнера в общении;

готовность слушать собеседника, вести диалог.

2) совместная деятельность:

учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;

формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;
аргументировать свое мнение, координировать его с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности.

4.3 Результаты освоения учебного курса

В результате изучения курса «Здоровое питание от А до Я» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены 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;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

5. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1	Занятие – путешествие.	Игры на развитие памяти, внимания, воображения. Работа с пособием	https://teachers.zdorovoe.menu/lessons.html
2.	Из чего состоит наша пища	1	Познавательные игры	Игры на внимание. Работа с пособием	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/ https://education.yande.ru/lab/classes/731113/library/functional-literacy/
3.	Полезные и вредные привычки	1	Занятие – игра	Игры «Угадай-ка» «Кто какой?», «Ассоциация»	
4.	Самые полезные продукты.	1	Викторина	Викторина «Назови, придумай, дорисуй» Работа с пособием	
5.	Как правильно есть(гигиена питания)	1	Игра-конкурс	Игра-конкурс «Загадка для друзей».	
6.	Удивительное превращение пирожка	1	Познавательная игра	Игра «Понятие» с мячом.	https://easyen.ru/load/r

7.	Твой режим питания	1	Занятие – игра	Составляем режим питания. Создание проблемной ситуации.	usskij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/
8.	Из чего варят каши	1	Проектно - исследовательская деятельность	Проект «Из чего варят каши»	https://education.yande
9.	Как сделать кашу вкусной	1	Познавательные игры	Упражнения «Ассоциация», «Фантазёры» и другие	x.ru/lab/classes/731113 /library/functional-literacy/
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1	Выставка творческих работ	Защита творческих работ	
11.	Хлеб всему голова	1	Игровая деятельность	«Следствие ведут знатоки» Игра-конкурс «Загадка для друзей». Работа с пособием	https://easyen.ru/load/r usskij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/
12.	Полдник	1	Познавательные игры	Работа в парах и группах. Игры на развитие памяти, внимания, воображения.	
13.	Время есть булочки	1	Игра-конкурс	Работа с пособием. Игра-конкурс «Загадка для друзей».	
14.	Пора ужинать	1	Дидактическая игра	Коллективная работа. Узнавание предметов по заданным признакам.	https://easyen.ru/load/r usskij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/
15.	Почему полезно есть рыбу	1	Игра-конкурс	Игра-конкурс «Загадка для друзей». Работа с пособием	https://easyen.ru/load/r usskij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/ https://education.yande
16.	Мясо и мясные блюда	1	Познавательная беседа	Работа в парах и группах. Задание на развитие внимания и памяти. Работа с пособием	x.ru/lab/classes/731113 /library/functional-literacy/
17.	Где найти витамины зимой и весной	1	Викторина	Викторина «Чипполино и его друзья».	
18.	Всякому овощу – своё время	1	Занятие – игра Выставка творческих работ.	Коллективная работа. «Веселая переменка». Упражнения на определение формы, цвета, вкуса (яблока, лимона и др.) Игра «Передай предмет»	

19.	Как утолить жажду	1	Дидактическая игра	Групповая практическая работа. Работа с пособием.	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	Занятие исследование	Зарядка на внимание. Работа с пособием. Составляем советы и рекомендации. Полезные советы-чем, как и когда питаться.	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/
22	На вкус и цвет – товарищей нет	1	Тематическое занятие	Работа с пособием. Видеопрезентация.	
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Познавательные игры. Викторина	Игры и упражнения на сравнение предметов. Узнавание предметов по заданным признакам. Упражнения на определение лишнего предмета. Викторина «Назови, придумай, дорисуй»	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/
25	Как правильно накрыть стол	1	Познавательные игры.	Зарядка на внимание. Игра «Найди лишний предмет» Практическая работа.	
26-27	Народные праздники, их меню	2	Познавательные игры.	Игра «Внимание», «Веселая переменка».	
28.	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	Дидактическая игра	Работа с пособием. Игра «Спрятанное слово». Задачи-смекалки.	https://uchi.ru/activities/teacher/
29	Что готовили наши прабабушки.	1	Игра- путешествие	Работа с пособием. Видеопрезентация	
30	Щи да каша – пища наша	1	Викторина	Работа с пособием. Викторина «Чишполино и его друзья».	
31.	Вкусные и полезные угощения.	1	Конкурсная программа	Игра «Спрятанное слово». Задачи- смекалки. Анаграммы. Конкурсная программа, игра «Верно - неверно»	
32.	Составляем меню на день.	1	Тематическое занятие	Работа с пособием. Видеопрезентация	
33.	Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение»	1	Праздник	Работа в группах. Праздник	

Итого:	33			
---------------	----	--	--	--

2 класс

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
1	Вводное занятие. Правила здорового образа жизни	1	Занятие – путешествие.	Игры на развитие памяти, внимания, воображения.	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/https://education.yandex.ru/lab/classes/731113
2	Мы то – что мы едим.	1	Занятие – игра	Игры на внимание.	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/https://education.yandex.ru/lab/classes/731113 /library/functional-literacy/
3	Что мы знаем о продуктах?	1	Занятие – игра	Игры «Угадай-ка» «Кто какой?», «Ассоциация»	https://teachers.zdorovoe.menu/lessons.html
4	Самые полезные продукты.	1	Викторина	«Назови, придумай, дорисуй»	
5	Удивительное вещество – вода и её значение для человека.	1	Игра-конкурс	Игра-конкурс «Загадка для друзей».	https://teachers.zdorovoe.menu/lessons.html
6	«Как утолить жажду...»	1	Занятие – игра	Создание проблемной ситуации. Упражнения «Ассоциация», «Фантазёры» и другие	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/https://education.yandex.ru/lab/classes/731113
7	Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»	1	Занятие – игра	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	/library/functional-literacy/
8	Игра-дегустация «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок»	1	Занятие – игра	Игра-дегустация «Угадай на вкус, дружок, из чего в стакане сок»	
9	Режим питания и разнообразие пищи.	1	Работа с книгой	Работа с книгой, чтение по ролям	
10	Правила режима питания.	1	Игра-конкурс	«Следствие ведут знатоки» Игра-конкурс «Загадка для друзей».	

11	Для чего нужны витамины.	1	Викторина	Викторина «Чипполино и его друзья».	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241https://uchi.ru/activities/teacher/
12	Различие продуктов растительного и животного происхождения.	1	Игровая деятельность	Работа в парах и группах. Игры на развитие памяти, внимания, воображения.	https://teachers.zdorovie.menu/lessons.html
13	Меню здорового питания.	1	Игра-конкурс	Игра-конкурс «Загадка для друзей».	https://teachers.zdorovie.menu/lessons.html
14	Что нужно есть в разное время года.	1	Познавательные игры	Коллективная работа. Узнавание предметов по заданным признакам.	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241https://uchi.ru/activities/teacher/
15	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Игра-конкурс	Игра-конкурс «Загадка для друзей». Работа с пособием. Работа в парах и группах. Задание на развитие внимания и памяти.	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241https://uchi.ru/activities/teacher/https://education.yandex.ru/lab/classes/731113/library/functional-literacy/
16	Семейные соревнования. «Вкусные эстафеты».	1	Игра-конкурс	Семейные соревнования.	
17	«На вкус и цвет товарищей нет».	1	Игровая деятельность	Задание на развитие внимания и памяти.	
18	Творческая мастерская. «Кулинарная книга».	1	Творческая мастерская	Коллективная работа. «Веселая переменка». Выставка творческих работ.	https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov
19	Опорно-двигательная система.	1	Тематическое занятие	Групповая практическая работа. Работа с пособием.	
20	Мышцы и их функции.	1	Дидактические игры	Зарядка на внимание. Упражнения на определение формы, цвета, вкуса (яблока, лимона и др.) Игра «Передай предмет»	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241https://uchi.ru/activities/teacher/
21	Органы пищеварения Язык и Зубы.	1	Тематическое занятие	Чтение по ролям; рассказ по картинкам; практическая работа «Как чистить зубы	https://teachers.zdorovie.menu/lessons.html

22	Органы пищеварения.	1	Тематическое занятие	Видеопрезентация	https://teachers.zdorovoie.menu/lessons.html
23	Что такое расстройство пищеварения и почему оно бывает.	1	Викторина	Игры и упражнения на сравнение предметов. Узнавание предметов по заданным признакам. Упражнения на определение лишнего предмета. Викторина «Назови, придумай, дорисуй»	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/
24	Значение растений для здоровья человека.	1	Дидактические игры	Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; творческие мастерские	https://teachers.zdorovoie.menu/lessons.html
25	Игра-демонстрация «Угадай на вкус».	1	Познавательные игры	Зарядка на внимание. Игра «Найди лишний предмет» Практическая работа	
26	Мини-исследование «В царстве пряностей».	1	Занятие-исследование	Игра «Внимание», «Веселая переменка».	
27	Каждому овощу свое время.	1	Образно-ролевые игры	Практическая работа. Образно-ролевые игры	
28	Конкурс «Любимые овощи вашей семьи».	1	Конкурс.	Конкурс рисунков и поделок	https://uchi.ru/activities/teacher/
29	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».	1	Тематическое занятие. Беседа	Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов». Видеопрезентация	
30	Мини-исследование «Вершки и корешки».	1	Образно-ролевые игры	Мини-исследование «Вершки и корешки». Презентации детей.	
31	Семейная выставка «Овощной ресторан».	1	Конкурс	Конкурс «Реклама овощей»; семейная выставка «Овощной ресторан»	
32	КВН «Азбука правильного питания».	1	Конкурс	КВН «Азбука правильного питания»	
33	Промежуточная аттестация	1	Творческая мастерская	Создание классной кулинарной книги «Питание и здоровье».	
34	Семейный конкурс «Знатоки здорового питания»	1	Конкурс	Семейный конкурс «Знатоки здорового питания»	

3 класс

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
1.	Правила здорового образа жизни. Вводный урок	1	Занятие – путешествие.	Игры на развитие памяти, внимания, воображения	https://teachers.zdorovoe.menu/lessons.html
2.	Мы — то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах?	1	Занятие-игра. Викторина	Игры на внимание. Работа с пособием Викторина «Назови, придумай, дорисуй»	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/https://education.yandex.ru/lab/classes/731113 /library/functional-literacy/
3.	Режим питания и разнообразие пищи	1	Занятие – игра	Игры «Угадай-ка» «Кто какой?», «Ассоциация».	https://interneturok.ru/zdorovoe_pitanie/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=72136850&utm_content=14629084054&utm_term=&yclid=13014863335821410303
4.	Значение растений для здоровья человека	1	Игра-конкурс	Игра-конкурс «Загадка для друзей»	
5.	Меню здорового питания	1	Коллективно-творческое дело	Коллективная работа. Составляем меню здорового питания	
6.	Энергетическая ценность: килокалории	1	Познавательная беседа Занятие исследование	Энергозатраты человека и пищевой рацион. Как мы получаем энергию из еды. Энергетическая ценность пищи и нутриенты. Нормальный и избыточный вес. Расход энергии	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241 https://uchi.ru/activities/teacher/https://education.yandex.ru/lab/classes/731113 /library/functional-literacy/
7.	Характеристика продукта	1	Познавательные игры	Упражнения «Ассоциация», «Фантазёры» и другие.	
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Игра-конкурс	Игра-конкурс «Загадка для друзей»	
9.	Составление меню для спортсменов	1	Коллективно-творческое дело	Коллективная работа. Составляем меню спортсмена.	
10.	Где и как готовят пищу	1	Занятие исследование	Игра «Загадка для друзей»	

11.	Практическая работа по составлению меню	1	Выставка творческих работ	Защита творческих работ «Меню школьника». Работа в парах и группах.	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241https://uchi.ru/activities/teacher/
12.	Значение витаминов в жизни человека.	1	Познавательная беседа Творческая мастерская	Продукты питания как источник витаминов. Авитаминоз и гипервитаминоз Типы витаминов. Оформление плаката «Витаминная страна»	https://interneturok.ru/zdorovoe_pitanie/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=72136850&utm_content=14629084054&utm_term=&yclid=13014863335821410303
13.	Где найти витамины зимой и весной	1	Познавательные игры	Игра «В гостях у тетюшки Припасихи»	
14.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Познавательные игры	Коллективная работа. Узнавание предметов по заданным признакам..	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241https://uchi.ru/activities/teacher/
15.	Как правильно накрыть стол.	1	Игра-конкурс	Игра-конкурс «Загадка для друзей». Игра «Понятие». Создание проблемной ситуации.	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241https://uchi.ru/activities/teacher/https://education.yandex.ru/lab/classes/731113/library/functional-literacy/
16.	Правила поведения за столом	1	Ролевая игра	Работа в парах и группах. Составляем правила поведения за столом	
17.	Пищеварительная система.	1	Познавательная беседа	Забота о себе через рацион. Эволюция питания. Сбалансированный рацион. Заболевания пищеварительной системы.	
18.	Куда девается вся еда?	1	Игра-конкурс	Коллективная работа. Игра-конкурс «Загадка для друзей».	https://interneturok.ru/zdorovoe_pitanie/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=72136850&utm_content=14629084054&utm_term=&yclid=13014863335821410303
19.	Как правильно есть(гигиена питания)	1	Игровая деятельность	Групповая практическая работа. «Следствие ведут знатоки» Игра-	

					id=13014863335821410303
31.	Вкусные и полезные угощения.	1	Конкурсная программа	Игра «Спрятанное слово». Задачи-смекалки. Анаграммы.	https://uchi.ru/activities/teacher/
32.	Составляем продуктовую корзину	1	Познавательные игры	Работа с пособием. Видеопрезентация	https://uchi.ru/activities/teacher/
33.	«Здоровое питание – отличное настроение»	1	Праздник	Задачи-смекалки. Анаграммы.	
34.	Подводим итоги	1	Конкурсная программа	Игра «Верно - неверно»	
	Итого:	34			

4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
1.	Вводный урок	1	Занятие-путешествие.	Игры на развитие памяти, внимания, воображения.	https://teachers.zdorovoe.menu/lessons.html
2.	Правила здорового образа жизни.		Познавательная беседа	Беседа (различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, обсуждать и формулировать правила здорового образа жизни для школьников. Делать выводы, что здоровье включает в себя не только двигательную активность, правила личной гигиены, но и гигиену питания).	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-1.html
3.	Мы — то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах?	1	Занятие исследование	Практическая работа «Изучаем этикетку (количество сахара, жира, соли, срок годности, температура хранения).	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241h https://uchi.ru/activities/teacher/ https://education.yandex.ru/lab/classes/731113 /library/functional-literacy/

4.	Мы — то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах?	1	Тематическое занятие	Работа с различными источниками информации - выяснить, как производят продукты, какие продукты проходят специальную обработку и как они воздействуют на организм. Составление рекомендаций.	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-2.html
5.	Режим питания и разнообразие пищи	1	Тематическое занятие	Групповая. Работа с диаграммами	http://bit.ly/2R1ZX6G
6.	Режим питания и разнообразие пищи	1	Тематическое занятие	Практическая работа «Примерный график приёма пищи школьниками». Самостоятельная работа по различению продуктов растительного и животного происхождения.	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-3.html http://bit.ly/2xuFq1u
7.	Значение растений для здоровья человека	1	Занятие-исследование Работа с пособием	Работа с иллюстрациями и описаниями трав и специй, используемых в кулинарии.	
8.	Значение растений для здоровья человека	1	Занятие-исследование	Составление списка продуктов, которые позволяют сохранить правильный баланс в питании. Обсуждение, какие растения помогают человеку справиться с болезнями, для чего в пищу добавляют различные травы и специи. Коллективная работа - корзинка с растениями.	https://coreapp.ai/app/preview/lesson/5e31a5735bce4659e77c916
9.	Меню здорового питания	1	Тематическое занятие	Коллективная работа. Составляем меню здорового питания	Корзинки http://bit.ly/2zr3ZyL Рисунки растений http://bit.ly/2PX506S
10.	Меню здорового питания	1	Познавательная игра.	Коллективная работа. Составляем меню здорового питания Разгадывание ребусов	Ребусы http://bit.ly/2Iby0VO
11.	Энергетическая ценность: килокалории	1	Познавательная беседа Занятие исследование	Энергозатраты человека и пищевой рацион. Как мы получаем энергию из еды. Энергетическая ценность пищи и	https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241h https://uchi.ru/activities/teacher/https://educatio

				нутриенты. Нормальный и избыточный вес. Расход энергии	n.yandex.ru/lab/classes/731113/library/functional-literacy/
12.	Составление меню для спортсменов	1	Тематическое занятие Познавательная игра.	Составляем меню спортсмена. Разгадывание ребусов	
13.	Дары моря	1	Познавательная беседа. Викторина	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Викторина «В гостях у Нептуна»	
14.	Где и как готовят пищу	1	Познавательная игра.	Разгадывание ребусов.	
15.	Значение витаминов в жизни человека.	1	Познавательная беседа Творческая мастерская	Продукты питания как источник витаминов. Авитаминоз и гипervитаминоз Типы витаминов. Оформление плаката «Витаминная страна»	https://interneturok.ru/zdorovoe_pitanie/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=72136850&utm_content=14629084054&utm_term=&yclid=13014863335821410303
16.	Где найти витамины зимой и весной	1	Познавательная игра.	Игра «В гостях у тетюшки Припасихи»	
17.	Удивительное вещество – вода и её значение для человека	1	Познавательная игра.	Сравнение различных напитков и продуктов, определение степени их пользы для насыщения организма водой. Игры и упражнения.	https://coreapp.ai/app/preview/lesson/5e31a5ff5bce46582d1903d4
18.	Удивительное вещество – вода и её значение для человека	1	Занятие-игра	Фронтальная, парная. Создание лэпбука.	http://bit.ly/2NU3Agd
19.	Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции	1	Тематическое занятие Познавательная игра.	Презентация. Игра.	https://coreapp.ai/app/preview/lesson/5e31aa405bce4659e808c510
20.	Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции	1	Тематическое занятие Познавательная игра.	Работа в парах, групповая. Создание пирамиды питания.	http://bit.ly/2plZaAW http://bit.ly/2xma6CO
21.	Органы пищеварения: язык и зубы	1	Познавательные игры	Зарядка на внимание. Игры и упражнения.	https://coreapp.ai/app/preview/lesson/5e31aa885bce4659426d9132
22.	Правила ухода за зубами	1	Познавательные игры	Игры и упражнения Составляем правила ухода за зубами.	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-9.html

23.	Органы пищеварения: внутренние органы человека	1	Познавательная беседа	Наше питание Советы и рекомендации	
24.	Органы пищеварения: внутренние органы человека	1	Познавательные игры	Игры и упражнения на сравнение предметов. Узнавание предметов по заданным признакам.	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-9.html
25.	Выбор качественных продуктов питания.	1	Занятие-исследование	Составляем советы и рекомендации по выбору качественных продуктов питания.	https://coreapp.ai/app/preview/lesson/5ee16f43cb54132f18260ca2
26.	Выбор качественных продуктов питания.	1	Познавательная игра.	Игры и упражнения на сравнение предметов. Узнавание предметов по заданным признакам.	https://coreapp.ai/app/preview/lesson/5ee16f43cb54132f18260ca2
27.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	Выставка творческих работ.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	https://uchi.ru/activities/teacher/
28.	Что такое пищевая аллергия	1	Беседа. Познавательная игра.	Фронтальная. Игра «Внимание»	https://interneturok.ru/zdorovoe_pitanie/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=72136850&utm_content=14629084054&utm_term=&yclid=13014863335821410303
29.	Вкусные и полезные угощения.	1	Конкурсная программа	Конкурсная программа, игра «Верно - неверно»	
30.	Составляем продуктовую корзину	1	Познавательная игра.	Игры на внимание. Работа с пособием	
31.	«Здоровое питание – отличное настроение»	1	Викторина	Викторина «Назови, придумай, дорисуй»	
32.	Проект «Здоровое питание от А до Я»	1	Проектная деятельность	Групповая практическая работа.	
33.	Проект «Здоровое питание от А до Я»	1	Проектная деятельность	Групповая практическая работа.	
34.	Подводим итоги. Промежуточная аттестация.	1	Проектная деятельность	Презентация проекта. Индивидуальная.	
	Итого:	34			

6. Учебные материалы для ученика

Всероссийский образовательный проект «Здоровое питание: от А до Я», включающий в себя технологические карты уроков, рекомендации для педагогов, видеоматериалы для обучающихся, разнообразные задания.

Методические материалы для учителя

1. Андреева Н.В., Рождественская Л.В., Ярмахов Б.Б. Шаг школы в смешанное обучение - Москва: Буки Веди, 2016

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

3. Майкл Хорн, Хизер Стейкер. Смешанное обучение. Использование прорывных инноваций для улучшения школьного образования

4. Пинская М.А. Формирующее оценивание: оценивание в классе: учеб. пособие. – М.: Логос, 2010. – 264 с.

5. Чердынцева Е.В. Организация проектной деятельности в начальной школе/ Статья

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

<https://zdorovoe.menu/>

https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241

<https://uchi.ru>

<https://education.yandex.ru>

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Классная доска

Видеопроектор

Иллюстративный материал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Магнитно- маркерная доска

Иллюстративный материал

Овощи, фрукты, столовые приборы и посуда