Комитет по образованию г. Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 89 с углубленным изучением отдельных предметов»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Жеребцова Л.С.  Протокол №1 от «…» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Баева И. И.  «…»августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказ № 01-08/…. от «….» августа 2024 г. |

**Рабочая программа** курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Направление «Развитие личности и самореализация обучающихся»

1 классы

на 2023/2024 учебный год

Составители:

учителя начальных классов

г.Барнаул, 2024

**Пояснительная записка**

# Нормативно-правовое обеспечение

Настоящая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном

питании» для учащихся 1-х классов составлена на основании следующих документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от

29.12.2012 № 273-ФЗ;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента

Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022

№69676);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего

образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 №74229);

Устава МБОУ «СОШ №89»;

Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №89»;

Рабочей программы воспитания;

Календарного учебного графика МБОУ «СОШ №89» на 2023/2024 учебный год.

Срок реализации рабочей учебной программы 2023/2024 учебный год

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 33 часа в год, 1 час

в неделю.

# Цель и задачи обучения по курсу внеурочной деятельности

Цель курса: формирование у обучающихся основ культуры питания и физической

активности как составляющих здорового образа жизни.

Основными задачи:

* расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;
* развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;
* побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем,

формировать чувство уважения к культуре своего народа;

* развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать

учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.

* развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения

личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

* развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.
* сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного

рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

* сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока

и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;

* познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран,

показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;

* развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении

практических, творческих работ и повседневной̆ жизни;

* дать элементарные представления о пользе нормированной̆ физической̆

нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов. **Личностные результаты:**

* желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для

ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью;

* умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила

гигиены и технику безопасности;

* бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на

природе, придерживаться правил ответственного потребления;

* желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего

народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков.

* Метапредметные результаты
* устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с

информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от поставленных задач;

* развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;
* устойчивые коммуникативные компетенции, связанные с учетом общепринятых норм культуры общения и вежливости, умение вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы.
* Предметные результаты:
* уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;
* уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных

продуктов, рыбы и продуктов из зерна;

* оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения

соответствия требованиям здорового образа жизни;

* смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической

активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

# Содержание курса внеурочной деятельности

**Тема 1.** Давайте познакомимся. Программа **«**Разговор о правильном питании**» Содержание материала**:

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здорово. Входной контроль.

**Практическая работа:**

Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

**Тема 2.** Если хочешь быть здоров **Содержание материала**:

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. **Практическая работа:**

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.

**Раздел 2. Самые полезные продукты Тема 1.**

Самые полезные продукты. Мы идем в магазин **Содержание материала:**

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” **Практическая работа:**

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.

**Тема 2.** Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола **Содержание материала:**

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».

**Практическая работа:**

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.

**Тема 3.** Занятие-викторина «Самые полезные продукты»

**Содержание материала:**

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра “Поезд”

**Практическая работа:**

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.

**Раздел 3. Удивительные превращения пирожка Тема 1.** Удивительные превращения пирожка

**Содержание материала:**

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.

**Практическая работа:**

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 на стр. 14.

**Тема 2.** Практическое занятие “Какие правила я выполняю” **Содержание материала**:

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».

**Практическая работа:**

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.

**Раздел 4. Кто жить умеет по часам Тема 1.** Кто жить умеет по часам **Содержание материала**:

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. **Практическая работа:**

Чтение и обсуждение произведение Е. Шварца “Сказка о потерянном времени”. Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

**Тема 2.** Практическое занятие “Кто жить умеет по часам” **Содержание материала**:

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”

**Практическая работа:**

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.

**Раздел 5. Вместе весело гулять Тема 1.** Вместе весело гулять **Содержание материала**:

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.

**Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: “Хвост и голова”, “Вышибалы”, “Третий лишний”, “Кошкимышки” (по желанию).

**Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной Тема 1.** Из чего варят кашу **Содержание материала:**

Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”. **Практическая работа:**

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.

**Тема 2.** Как сделать кашу вкусной **Содержание материала:**

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую. **Практическая работа:**

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.

**Тема 3.** Завтрак – дело серьезное

**Содержание материала:**

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.

**Практическая работа:**

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

# Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет Тема

**1.** Плох обед, если хлеба нет

**Содержание материала:**

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Что сегодня на обед

**Содержание материала:**

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомятка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяюшки” (карточки с иллюстрациями или детская посудка).

**Практическая работа:**

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.

**Тема 3.** Мастер-класс **«**Каждую крошку в ладошку**» Содержание материала:**

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.

**Практическая работа:**

Просмотр видеофрагмента 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.

**Раздел 8. Время есть булочки Тема 1.** Время есть булочки **Содержание материала:**

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.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий

№ 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Практическое занятие “Время есть булочки”

**Содержание материала:**

Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

**Практическая работа:**

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.

**Раздел 9. Пора ужинать Тема 1.** Пора ужинать

**Содержание материала:**

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**». Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий

№ 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Практическое занятие **«**Пора ужинать**» Содержание материала:**

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины. **Практическая работа:**

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет Тема 1.** На вкус и цвет товарищей нет **Содержание материала:**

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. **Практическая работа:**

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.

**Тема 2.** Кулинарный мастер-класс **«**Вкусный перекус на любой вкус**» Содержание материала:**

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.

**Практическая работа:**

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.

**Тема 3.** Любимые блюда нашей семьи **Содержание материала:**

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

**Практическая работа:**

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 11 Тема 1.** Как утолить жажду

**Содержание материала:**

Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим.

Виды напитков. Традиции русского чаепития.

**Практическая работа:**

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).

**Тема 2.** Экскурсия в музей воды **Содержание материала:**

Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

**Практическая работа:**

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким Тема 1.** Что помогает быть сильным и ловким

**Содержание материала:**

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

**Содержание материала:**

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

**Практическая работа:**

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

**Раздел 13. Как помочь природе Тема 1.** Как помочь природе

**Содержание материала:**

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». **Практическая работа:**

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.

**Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты Тема**

**1.** Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты **Содержание материала:**

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.

**Практическая работа:**

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

**Тема 2.** Кулинарный мастер-класс **«**Всякому овощу свое время**» Содержание материала:**

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер- класса.

**Практическая работа:**

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

**Раздел 15. Праздник здоровья Тема 1.** Праздник здоровья **Содержание материала:**

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого. **Практическая работа:**

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).

**Тема 2.** Веселые старты

**Содержание материала:**

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. **Практическая работа:**

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

**Тема 3.** Игра «Праздник здоровья»

**Содержание материала:**

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.

**Практическая работа:**

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.

# Календарно -тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», 33 часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | | Форма проведения занятия | Часы |
| 1. | Давайте познакомимся. Программа **«**Разговор правильном питании | о | Игра-путешествие | 1 |
| 2. | Если хочешь быть  здоров |  | Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). | 1 |
| 3. | Самые полезные продукты. Мы идем  в магазин |  | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, | 1 |
| 4. | Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола |  | Викторина | 1 |
| 5. | Занятиевикторина «Самые полезные продукты» |  | Практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль. | 1 |
| 6. | Удивительные превращения пирожка |  | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль. | 1 |
| 7. | Какие правила я выполняю | | Практическое занятие | 1 |
| 8. | Кто жить умеет по часам | | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль. | 1 |
| 9. | Кто жить умеет по часам | | Практическое занятие | 1 |
| 10. | Вместе весело гулять | | Беседа, игровые моменты, подвижные игры | 1 |
| 11. | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной | | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль. | 1 |
| 12. | Как сделать кашу  вкусной | | Беседа | 1 |
| 13. | Завтрак – дело  серьезное | | Выставка фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак» | 1 |
| 14. | Плох обед, если хлеба нет | | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, | 1 |
| 15. | Что сегодня на обед | | Беседа | 1 |
| 16. | Каждую крошку в  ладошку | | Мастер-класс | 1 |
| 17. | Время есть  булочки | | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль. | 1 |
| 18. | Время есть  булочки | | Практическое занятие | 1 |
| 19. | Пора ужинать | | Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль. | 1 |
| 20. | Пора ужинать | | Практическое занятие | 1 |
| 21. | На вкус и цвет  товарищей нет | | Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль. | 3 |
| 22. | Вкусный перекус на любой вкус | | Кулинарный мастер-класс | 1 |
| 23. | Любимые блюда  нашей семьи | | Творческий проект | 1 |
| 24. | Как утолить жажду | | Беседа, игровые моменты | 1 |
| 25. | Виртуальная экскурсия в музей воды | | Интернет-урок | 1 |
| 26. | Что помогает быть сильным и ловким | | Беседа, игровые моменты | 1 |
| 27. | Что помогает быть сильным и ловким | | Игра | 1 |
| 28. | Как помочь природе | | Беседа, игровые моменты, задания | 1 |
| 29. | Овощи, ягоды и фрукты  – витаминные  продукты | | Беседа, игровые моменты | 1 |
| 30. | Всякому овощу свое время | | Кулинарный мастер-класс | 1 |
| 31. | Праздник здоровья | | игра | 1 |
| 32. | Веселые старты | | Игра-соревнования | 1 |
| 33. | Праздник здоровья | | Праздник |  |

# Перечень УМК

Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с. ISBN 978-5-373-06039-4 Методическое пособие для учителя «Разговор о здоровье и правильном питании» входит в учебно-методический комплект I части программы «Разговор о правильном питании», предназначенный для учащихся 1–2 классов. Комплект разработан специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия».

# Электронные образовательные ресурсы

Сайт программы «Разговор о правильном питании» –<https://www.prav-pit.ru/>