

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА(135 часов)

Разнообразие питания (20 ч)

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

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

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

Этикет (30 ч)

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

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

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Универсальные учебные действия (пропедевтический уровень)

которые формирует данная программа у младших школьников: *Познавательные универсальные учебные действия:*

В 1 – м классе:

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

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

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

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

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

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Работа с информацией:

- понимать, что информация может быть представлена в разной форме — текста, иллюстраций, видео, таблицы;
- соотносить иллюстрацию явления (объекта, предмета) с его названием;
- читать несложные планы, соотносить условные обозначения с изображёнными объектами;
- находить по предложению учителя информацию в разных источниках — текстах, таблицах, схемах, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);
- соблюдать правила безопасности при работе в информационной среде.
- использовать умения работать с информацией, представленной в разных формах; оценивать объективность информации, учитывать правила безопасного использования электронных ресурсов школы;
- на основе дополнительной информации делать сообщения (доклады) на предложенную тему, подготавливать презентацию, включая в неё иллюстрации, таблицы, диаграммы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- в процессе учебного диалога слушать говорящего; отвечать на вопросы, дополнять ответы участников; уважительно относиться к разным мнениям;
- ориентироваться в терминах (понятиях), соотносить их с краткой характеристикой описывать (характеризовать) условия жизни на Земле;
- на основе сравнения объектов природы описывать схожие, различные, индивидуальные признаки;
- приводить примеры, кратко характеризовать представителей разных царств природы; создавать текст-рассуждение: объяснять вред для здоровья и самочувствия организма вредных привычек;
- описывать ситуации проявления нравственных качеств — отзывчивости, доброты, справедливости и др.;
- составлять краткие суждения о связях и зависимостях в природе (на основе сезонных изменений, особенностей жизни природных зон, пищевых цепей).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- сравнивать организацию своей жизни с установленными правилами здорового образа жизни (выполнение режима, двигательная активность, закаливание, безопасность использования бытовых электроприборов);
- анализировать предложенные ситуации: устанавливать нарушения режима дня, организации учебной работы;
- планировать шаги по решению учебной задачи, контролировать свои действия (при небольшой помощи учителя);
- устанавливать причину возникающей трудности или ошибки, корректировать свои действия;
- следовать образцу, предложенному плану и инструкции при решении учебной задачи;
- контролировать с небольшой помощью учителя последовательность действий по решению учебной задачи;
- оценивать результаты своей работы, анализировать оценку учителя и одноклассников, спокойно, без обид принимать советы и замечания;
- самостоятельно планировать алгоритм решения учебной задачи; предвидеть трудности и возможные ошибки;
- контролировать процесс и результат выполнения задания, корректировать учебные действия при необходимости;
- адекватно принимать оценку своей работы; планировать работу над ошибками;
- находить ошибки в своей и чужих работах, устанавливать их причины;
- устанавливать причину возникающей трудности или ошибки, корректировать свои действия.

Совместная деятельность:

- соблюдать правила общения в совместной деятельности: договариваться, справедливо распределять работу, определять нарушение правил взаимоотношений, при участии учителя устранять возникающие конфликты;
- участвуя в совместной деятельности, выполнять роли руководителя (лидера), подчинённого;
- справедливо оценивать результаты деятельности участников, положительно реагировать на советы и замечания в свой адрес;
- выполнять правила совместной деятельности, признавать право другого человека иметь собственное суждение, мнение;
- самостоятельно разрешать возникающие конфликты с учётом этики общения. строить свою учебную и игровую деятельность, житейские ситуации в соответствии с правилами поведения, принятыми в обществе;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения правил поведения, культуры общения, проявления терпения и уважения к собеседнику;
- проводить в парах (группах) простые опыты по определению свойств разных веществ (вода, молоко, сахар, соль, железо), совместно намечать план работы, оценивать свой вклад в общее дело;
- участвуя в совместной деятельности, выполнять роли руководителя (лидера), подчинённого;
- справедливо оценивать результаты деятельности участников, положительно реагировать на советы и замечания в свой адрес;

- выполнять правила совместной деятельности, признавать право другого человека иметь собственное суждение, мнение;
- самостоятельно разрешать возникающие конфликты с учётом этики общения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» 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;
- умения:

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.

В 1-4 классах изучение направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения предмета «Окружающий мир» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся, в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;
- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия:

1) Базовые логические действия:

- понимать целостность окружающего мира (взаимосвязь природной и социальной среды обитания), проявлять способность ориентироваться в изменяющейся действительности;
- на основе наблюдений доступных объектов окружающего мира устанавливать связи и зависимости между объектами (часть — целое; причина — следствие; изменения во времени и в пространстве);
- сравнивать объекты окружающего мира, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма

2) Базовые исследовательские действия:

- проводить (по предложенному и самостоятельно составленному плану или выдвинутому предположению) наблюдения, несложные опыты; проявлять интерес к экспериментам, проводимым под руководством учителя;
- определять разницу между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных вопросов;
- формулировать с помощью учителя цель предстоящей работы, прогнозировать возможное развитие процессов, событий и последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- моделировать ситуации на основе изученного материала о связях в природе (живая и неживая природа, цепи питания; природные зоны), а также в социуме (лента времени; поведение и его последствия; коллективный труд и его результаты и др.);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, исследования).

3) Работа с информацией:

- использовать различные источники для поиска информации, выбирать источник получения информации с учётом учебной задачи;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основе предложенного учителем способа её проверки;
- находить и использовать для решения учебных задач текстовую, графическую, аудиовизуальную информацию;
- читать и интерпретировать графически представленную информацию (схему, таблицу, иллюстрацию);
- соблюдать правила информационной безопасности в условиях контролируемого доступа в Интернет (с помощью учителя);
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- фиксировать полученные результаты в текстовой форме (отчёт, выступление, высказывание) и графическом виде (рисунок, схема, диаграмма).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- в процессе диалогов задавать вопросы, высказывать суждения, оценивать выступления участников;
- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; приводить доказательства своей правоты;
- соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; проявлять уважительное отношение к собеседнику;
- использовать смысловое чтение для определения темы, главной мысли текста о природе, социальной жизни, взаимоотношениях и поступках людей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- конструировать обобщения и выводы на основе полученных результатов наблюдений и опытной работы, подкреплять их доказательствами;
- находить ошибки и восстанавливать деформированный текст об изученных объектах и явлениях природы, событиях социальной жизни;
- готовить небольшие публичные выступления с возможной презентацией (текст, рисунки, фото, плакаты и др.) к тексту выступления.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1) Самоорганизация:

- планировать самостоятельно или с небольшой помощью учителя действия по решению учебной задачи;
- выстраивать последовательность выбранных действий и операций.

2) Самоконтроль:

- осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;
- находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины; корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью учителя);
- предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения, в том числе в житейских ситуациях, опасных для здоровья и жизни.

3) Самооценка:

- объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой учителя;
- оценивать целесообразность выбранных способов действия, при необходимости корректировать их.

Совместная деятельность:

- понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности (на основе изученного материала по окружающему миру);
- коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;
- ответственно выполнять свою часть работы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Разнообразие питания.	5	0	0	<p>Знакомство с программой .Беседа. Экскурсия в столовую.</p> <p>Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.</p> <p>Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.</p>	Устный опрос	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/26_5dbc1ac36433c.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/25_5dbc1aadedfb2.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/22_5dbc1a96bc43f.pptx</p>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	0	1	<p>Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.</p> <p>Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.</p>	Устный опрос	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/20_5dbc1a7e64f64.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/20_5dbc1a7e64f64.pptx</p>
3	Этикет	8	0	1	<p>Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения</p>	Устный опрос/практическая работа	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/16_5dbc1a66a5238.pptx</p>

					пирожка		
4	Рацион питания	5	0	1	Роль хлеба в питании детей. Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	Практическая работа	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/7_5e271c193e9d2.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file_doc/0/0/0/7_5e271c194446d.docx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/4_5dbc191931d21.pptx
5.	Из истории русской кухни	5	0	1	Проектная деятельность. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». Творческий отчет вместе с родителями.	Практическая работа	

2 класс (34х1=34ч.)

1.	Разнообразие питания.	5	0	1	Повторение правил питания. Ролевые игры Путешествие по улице «правильного питания». накомство с вариантами полдника. Игра, викторины. Молоко и молочные продукты. Значение молока	Практическая работа	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/6_5d7f9ea4bfe05.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/scenario_file/0/0/0/6_5d7f9d89e209d.pdf https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/scenario_file/0/0/0/6_5d7f9d89e209d.pdf

					и молочных продуктов Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс- викторина		pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/7_5d7f9eb846ce0.pptx
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12	0	1	Вкусовые качества продуктов. Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/5_5d7f9e86d3729.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/4_5d7f9e73b8c1d.pptx
3.	Этикет	8	0	1	Значение жидкости в организме. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	Практическая работа	Презентация .
4.	Рацион питания	5	0	1	Разнообразное питание. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты	Практическая работа	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/8_5d7f9ec458342.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/9_5d7b5a7c07110.pptx

					самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.		
5.	Из истории русской кухни	4	0	1	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». Подведение итогов.	Беседа	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/85_5e45753a1c695.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/87_5e4575f839ca4.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/96_5e6244df0bb68.pptx

3 класс 34x1=34ч.

1	Разнообразие питания.	5	0	1	Вводное занятие. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	1	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/1_5d7f9e39af601.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/7_5d7f9eb846ce0.pptx
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12	0	1	1Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	1	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/3_5d7f9e6551fad.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/4_5d7f9e73b8c1d.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/4_5d7f9e73b8c1d.pptx

							pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/5_5d7f9e86d3729.pptx
3.	Этикет	8	0	1	<p>Приготовление пищи Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены. Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».</p> <p>Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».</p>	1	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/46_5e457b292e6c3.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/82_5e04e84062580.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/84_5e04e93dceeac.pptx
4.	Рацион питания	5	0	1	<p>Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания. Дневник «Мой день».</p>	1	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/9_5d7b5a7c07110.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/8_5d7f9ec458342.pptx
5.	Из истории русской кухни	4	0	1	<p>Блюда из зерна Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».</p> <p>Проект «Хлеб всему голова»</p>	1	https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/85_5e45753a1c695.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/87_5e4575f839ca4.pptx https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/88_5e622d3b3f612.pptx

4 класс 34x1=34ч.

1.	Разнообразие питания.	5	0	1	<p>Вводное занятие Повторение правил питания Ролевые игры</p> <p>Растительные продукты леса Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»</p>		<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/10_5d7fa171f071b.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/19_5da88692984ab.pptx</p>
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	14	0	1	<p>Кулинарное путешествие по России» Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»</p> <p>Рацион питания Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»</p>	1	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/32_5e03997be3426.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/formula#</p>
3.	Этикет	6	0	1	<p>Правила поведения за столом Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.</p> <p>Накрываем стол для родителей</p>	1	Learningapps.or

4.	Рацион питания	5	0	1	<p>Дары моря Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»</p> <p>Кулинарное путешествие по России»</p>	1	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/102_5e8afc6f22c38.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/approbationlesson/presentation_file/0/0/0/100_5e8af87a1c07c.pptx</p>
5.	Из истории русской кухни	4	0	1	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	1	Презентация Power point
Итого по разделу		34					
Резервное время		0					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		135		0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33*1=33 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Если хочешь быть здоров	1	0	0	Устный опрос
2.	Из чего состоит наша пища	1	0	0	Устный опрос
3.	Полезные и вредные привычки	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
4.	Самые полезные продукты	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	1	0	1	Письменный контроль
6.	Удивительное превращение пирожка	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
7.	Твой режим питания	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
8.	Из чего варят каши	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
9.	Как сделать кашу вкусной	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
11.	Хлеб всему голова	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
12.	Полдник	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
13.	Время есть булочки	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
14.	Пора ужинать	1	0	1	Устный опрос
15.	Почему полезно есть рыбу	1	0	1	Письменный контроль
16.	Мясо и мясные блюда	1	0	1	Устный опрос
17.	Где найти витамины зимой	1	0	1	Письменный контроль

	и весной				
18.	Всякому овощу – свое время	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
19.	Как утолить жажду	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
20- 21.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминовые продукты	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
24.	Каждому овощу – свое время	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
25- 26.	Народные праздники, их меню	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
27.	Как правильно накрыть стол.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
28.	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
29.	Щи да каша – пища наша	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
30.	Что готовили наши прабабушки.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
31.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
32.	Праздник урожая	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
33.	Резерв	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 класс (34*1=34 ч.)

№	Тема урока	Количество часов	Виды, формы
---	------------	------------------	-------------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	контроля
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	0	0	Устный опрос
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	0	1	Устный опрос
3.	Время есть булочки.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
6.	Изготовление книжки- самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
7.	Пора ужинать	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
9.	Составление меню для ужина.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
11.	Практическая работа.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
12.	Морепродукты.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
13.	Отгадай мелодию.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
16.	Как утолить жажду	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа

18.	Праздник чая	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
20	Практическая работа « Меню спортсмена»	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
21.	Практическая работа «Мой день»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	2	0	1	Письменный контроль\ Устный опрос
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
26.	Посадка лука.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
27.	Каждому овощу свое время.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
31-31.	Проект	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
33-34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

3 класс (34*1=34 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Введение	1	0		Устный опрос
2.	Практическая работа.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
3.	Из чего состоит наша пища	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
4.	Практическая работа «меню сказочных героев»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
5.	Что нужно есть в разное время года	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
6.	Оформление дневника здоровья	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
9.	Конкурс кулинаров	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
11.	Составление меню для спортсменов	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
12.	Оформление дневника «Мой день»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
14.	Где и как готовят пищу	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
15.	Экскурсия в столовую.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа

17.	Как правильно накрыть стол.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
18.	Игра накрываем стол	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
19.	Молоко и молочные продукты	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
20.	Экскурсия на молокозавод	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
22.	Молочное меню	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
23.	Блюда из зерна	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
24.	Путь от зерна к батону	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
27- 28.	Выпуск стенгазеты	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
29.	Праздник «Хлеб всему голова»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
30.	Экскурсия на хлебкомбинат	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
31- 32.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
33.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
34.	Резерв	1	0	1	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводное занятие	1	0	0	Устный опрос
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	0	0	Устный опрос
3.	Правила поведения в лесу	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
4.	Лекарственные растения	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
5.	Игра – Что можно приготовить из рыбы.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
7.	Ты готовишь себе и друзьям	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
8.	Кулинарные секреты	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
9.	Дары моря.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
10.	Меню из морепродуктов	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
11.	Кулинарное путешествие по России.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
12.	Кухни разных народов	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
13.	Кулинарная история.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
14.	Традиционные напитки на Руси	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
15.	Традиционные блюда нашего края	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
16.	Практическая работа по составлению меню	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
17.	Сахар его польза и вред	1	0	1	Устный опрос.

					Практическая работа
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
21.	Составление недельного меню	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
24.	Как правильно вести себя за столом	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
25- 26.	Практическая работа	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
27- 28.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
29- 30.	Накрываем праздничный стол	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
31- 33.	Проект	3	0	1	Устный опрос. Практическая работа
34.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»
<https://www.prav-pit.ru>
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Г.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2011.
3. «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2017.; для детей 7-8 лет (1 и 2 класс)
4. «Две недели в лагере здоровья» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2017.; для детей 9-10 лет (3 и 4 класс)
5. «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2017.; для детей 11-12 лет (5 и 6 класс)
6. «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2017.; для детей 13 лет (7 класс) Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
7. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
8. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
9. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
10. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
11. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
12. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
13. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.
14. Методическое пособие для педагога <https://www.prav-pit.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[Nestle Правильное питание \(prav-pit.ru\)](https://www.prav-pit.ru)

