**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Если хочешь быть здоров** | *Познакомить* учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. | **формировать** представление о ценности здоровья, значении правильного питания | Здоровье, питание, правила питания  | Урок-игра | -знать героев программы;-уметь называть полезные продукты-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. | -х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;- *добывать* новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;-*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;*выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);*делать* предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). *анализировать* собственные действия по режиму питания; *Формировать* умения самооценки и самоконтроля;- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;- проговаривать последовательность действий на уроке |
| 2 | **Самые полезные продукты** | *Дать* представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты | **формировать** представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда **формировать** представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека**формировать** представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | Продукты, блюда, здоровье | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» |
| 3 | **Как правильно есть** | *Сформировать* у школьников представление об основных принципах гигиены питания | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;**развивать** основные гигиенические навыки, связанные с питанием | Питание, здоровье, правила гигиены | Игра-обсуждение «Законы питания» | -знать правила гигиены питания;-уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдатьЗнать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.Знать о ежедневном рационе питания школьника |
| 4 | **Удивительные превращения пирожка** | *Дать представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | **формировать** представление о роли регулярности питания для здоровья;**формировать** представление об основных требованиях к режиму питания | Здоровье, питание, режим | СоревнованиеТест. |
| 5 | **Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной** | *Сформировать* у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | **формировать** представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;**расширить** представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака**формировать** представление о каше как полезном и вкусном блюде | Завтрак, режим, меню, каша, крупа | Конкурс «самая вкусная и полезная каша» |
| 6 | **Плох обед, если хлеба нет** | *Сформировать* представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | **формировать** представление об обеде как обязательной части ежедневного менюформировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Урок –представление (театрализованный) |
| 7 | **Полдник. Время есть булочки** | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного менюформировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | Знать о пользе молока и молочных продуктах; |
| **2 класс** |
| 8 | **Пора ужинать** | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного менюрасширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина  | Ужин, меню   | Урок-практикум | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |
| 9 | **Где найти витамины весной** |  | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминовформировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | Витамины, фрукты, овощи | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» |  |
| 10 | **Как утолить жажду** | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, цености разнообразных напитков | формировать представление о роли воды для организма человекарасширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков  | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | -знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды |
| 11 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее** | *-сформировать* представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровьяформировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | Здоровье, спорт, питание | Урок- игра «Мой день» | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;-работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного;- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;- слушать и понимать речь других;- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 12 | **На вкус и цвет товарищей нет** | -*познакомить* детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюдформировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | Вкус, блюда, продукты  | Урок-исследование | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания |
| 13 | **Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты** | *-познакомить* детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминоврасширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека |
| 14 | **Каждому овощу — свое время** | *-познакомить* детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | Знать о пользе овощей;уметь готовить витаминные салаты |
| 15 | **Праздник урожая** | -*закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | обобщить знания о правильном питаниирасширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; | Знать основные законы здорового питания |

**ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **3 класс** |  |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма |  | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Давайте познакомимся** | -*обобщение* знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы;-*формирование* представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» | обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека | Здоровье, питание | Урок –викторина«поле чудес» | Знать новых героев программы | ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;-работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного;- *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |
| 2 | **Из чего состоит наша пища** | -*формирование* представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья | формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществформировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Проектная деятельность | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. |
| 3 | **Что нужно есть в разное время года** | -*формирование* представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время годарасширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Урок – совместный с родителями | Знать о традициях своего народа;Знать о пользе овощей и фруктов. | определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;- проговаривать последовательность действий на уроке; |
| 4 | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | *- формирование* представления озависимости рациона питания от физической активности | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человекаразвивать представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 5 | **Где и как готовят пищу** | -*формирование* представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;-*формировать* навыки осторожного поведения на кухне. | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищиразвивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. |   |
| 6 | **Как правильно накрыть стол** | -*формирование* представлений детей о предметах сервировки стола | Развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | Сюжетно-ролевая игра | - знать правила сервировки стола, -уметь применять эти правила.Знать о пользе молока и молочных продуктах | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике на развороте, в оглавлении, в словаре). Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.-  |
| 7 | **Молоко и молочные продукты** | -*формирование* представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе  | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты  | Проектная деятельность |
| **4 класс** |
| 8 | **Блюда из зерна** | *- формирование* представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рационаразвивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зернарасширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд  | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна |
| 9 | **Какую пищу можно найти в лесу** | *-формирование* знаний о дикорастущих растенях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растенийрасширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |
| 10 | **Что и как можно приготовить из рыбы** | *- формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд; | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбыформировать представление о природных ресурсах своего края  | Рыба, рыбные блюда | Викторина «По рыбным местам» | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; |
| 11 | **Дары моря** | -*формирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовленыформировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты | Проектная деятельность | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма |
| 12 | «**Кулинарное путешествие» по России** | -*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народарасширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд | Обобщать особенности национальной кухни,Выявлять особенности питания на Руси,Обосновывать роль нацинальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности |
| 13. | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | *-формирование* представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктовразвивать интерес к приготовлению пищи  | Кулинария, питание, здоровье, блюда | Урок- презентация | Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 14 | **Как правильно вести себя за столом**  | *-формирование* представлеий о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столомформировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка | Проектная деятельность | Знать и уметь применять правила поведения за столом |