**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 соблюдать  Знать 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 | Соревнование  Тест. |
| 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 меню  формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Урок –представление (театрализованный) |
| 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 меню  формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | 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 меню  расширить 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 витаминов  формировать 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 человека  расширить 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 здоровья  формировать 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 блюд  формировать 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 витаминов  расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | 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 питании  расширить 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 веществ  формировать 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 года  расширять 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 человека  развивать 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 пищи  развивать 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 рациона  развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна  расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | 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 растений  расширять 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 рыбы  формировать 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 приготовлены  формировать 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 народа  расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | 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» продуктов  развивать 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 столом  формировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка | Проектная деятельность | Знать и уметь применять правила поведения за столом | |