

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области
Районный отдел образования Администрации Пролетарского района
Ростовской области
МБОУ Ганчуковская ООШ Пролетарского района Ростовской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

Мушина Т.А.
Протокол №1 от «23»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС,
заместитель директора
по УВР

Полковникова С.В.
Протокол №1 от «26»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Поплутина Н.М.
Приказ №37 от «26»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 5687580)

Разговор о правильном питании

для обучающихся 3-4 классов

х.Ганчуков 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Разговор о правильном питании"

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании. Две недели в лагере здоровья» для 3-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А. Г. Макеевой.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Срок реализации программы: 1 год.

Количество часов: 34 часа в год, в неделю — 1 час

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- сюжетно-ролевые игры
- групповые работы
- коллективное творчество
- конкурсы

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3 - 4 КЛАСС

Модуль 2. Две недели в лагере здоровья

Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

Тема 1. Давайте познакомимся. Две недели в лагере здоровья

Содержание материала: Содержание модуля и его разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровом образе жизни. Входной контроль.

Практическая работа: Беседа, знакомство с героями и темами модуля.

Входное тестирование. Оценка уровня знаний. Домашнее задание: задание на стр. 4 в рабочей тетради

Тема 2. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

Содержание материала: Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Продукты ежедневного рациона. Меню завтрака, обеда, ужина, полдника. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Практическая работа: Беседа, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4, 5, 6 на стр. 6–9 в рабочей тетради. Обсуждение, подведение итогов.

Раздел 2. Из чего состоит наша пища

Тема 1. Из чего состоит наша пища

Содержание материала: Основные группы питательных веществ: белки, углеводы, жиры, витамины и минеральные вещества, их значение для организма человека. Основные источники питательных веществ.

Питательные вещества в разных продуктах.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 10–12, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Выполнение заданий на стр. 10, 11, 12. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Самые важные продукты и блюда

Содержание материала: Источники белка для организма (блюда из мяса, рыбы, молочные продукты). Продукты растительного происхождения богатые белком.

Жиры – источник энергии для организма. Основные источники углеводов.

Почему нужно ограничивать сладости в рационе. Основа правильного питания - достаточное и разнообразное питание.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 10–12, ответы на вопросы. Выполнение интерактивных заданий. Работа в малых группах. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 3. Как составить правильный рацион

Содержание материала: Что такое рацион, меню, порция. Тарелка правильного питания – помощник в составлении правильного рациона. Сколько овощей и фруктов нужно есть каждый день. Определение порции овощей и фруктов. В какие приемы пищи добавить овощи и фрукты. Правило подбора продуктов для здорового перекуса. Размер порции продуктов и блюд из зерна (каши, хлеб, печенье, булочки). Размер порции продуктов и блюд – источников белков (мясные, молочные продукты, яйца, орехи).

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности.

Проведение практической работы в малых группах «Соберите ланч-бокс».

Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 4. Практическая работа «Как мы растем и развиваемся»

Содержание материала: Измерение роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат.

Оборудование: весы, ростомер, сантиметровая лента, лист бумаги на каждого ребенка. Дневник наблюдений.

Практическая работа: Проведение практической работы, проведение ТБ, знакомство с инструкциями по измерениям роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Проведение измерений, заполнение дневника наблюдений.

Выполнение интерактивных заданий, Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 1. Здоровье в порядке - спасибо зарядке
Содержание материала: Роль утренней зарядки для укрепления здоровья – развитие двигательной активности, активизация работы всех систем организма, повышение тонуса умственной и физической работоспособности организма. Правило составления комплекса для проведения зарядки. Составление и демонстрация комплекса утренней зарядки.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 14–15, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Проведение практической работы в малых группах «Комплекс утренней зарядки». Составление комплекса по схеме, демонстрация вместе с обучающимися класса. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Почему важно заниматься спортом

Содержание материала: История развития физической культуры в Древней Греции. Почему важно заниматься физической активностью и спортом.

Влияние физической активности для сохранения и укрепления здоровья.

Практическое задание «Оцените свой образ жизни. Физкультурный портрет класса»

Практическая работа: Работа с информацией и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заполнение кроссворда, работа с пословицами.

Выполнение практического задания на рабочем листе, заполнение таблицы.

Анализ, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Практическое занятие «Что происходит с организмом при физической нагрузке»

Содержание материала: Определение пульса, частоты дыхания в покое.

Изменение пульса и частоты дыхания при физической нагрузке. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат. Оборудование:

секундомер. Дневник наблюдений. Что происходит в организме при физической нагрузке, почему увеличилась частота дыхания и пульса.

Почему нужна физическая нагрузка.

Практическая работа: Проведение практической работы, проведение ТБ, знакомство с инструкциями по измерению пульса, частоты дыхания.

Проведение измерений, вычислений, заполнение дневника наблюдений.

Выполнение интерактивных заданий, Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Содержание материала: Секреты режима дня и питания спортсмена.

Составление режима дня для тех, кто занимается спортом. Режим питания спортсменов: количество приемов пищи, промежутки между приемами и тренировкой. Спорт и рацион питания, что нужно есть. Составление рациона питания в дни тренировок или соревнований.

Практическая работа: Работа с информацией и иллюстрациями на слайдах, ответы на вопросы, Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Выполнение заданий № 1, 3 на стр. 16–17. Работа в малых группах «Составление режима дня и рациона питания в дни тренировок или соревнований». Обсуждение, подведение итогов.

Раздел 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Тема 1. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Содержание материала: Как мы можем позаботиться о здоровье. Что такое закаливание. Способы закаливания: обтирание влажным полотенцем, обливание стоп, воздушные ванны, контрастный душ, хождение босиком и другие. Правила закаливания: регулярность и постепенность. Закаливание – тренировка организма. Художественные произведения по теме: Н. Лемзаков. «Мальчики на пляже», Т. Яблонская. «Утро», П. Кончаловский. «Летом».

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям стр. 18–19, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 19 в рабочей тетради. Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 5. Как правильно убирать мусор Тема 1. Почему нужно разделять мусор Содержание материала: Мусор – серьезная экологическая проблема. Виды мусора: пищевые отходы, стекло, бумага и картон, пластик, металл. Правила раздельного сбора мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы. Куда отправляется мусор из мусорных баков. Сортировочный пункт и заводы по переработке мусора. Ответственность каждого в уменьшении мусора на планете, как организовать раздельный сбор мусора дома. Правила сбора и утилизации батареек.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям стр. 20–21, беседа. Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Тема 2.

Практическое занятие «Как мы заботимся о природе» Содержание материала: Правила ответственного отношения к природе, как уменьшить мусорные свалки. Что может сделать каждый из нас. Практическое занятие по этапам, задания для каждого этапа: «Раздели мусор», «Экоматематика», «Вторая жизнь мусора», «Знаешь, расскажи».

Практическая работа: В начале занятия обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняют интерактивные задания, решают экологические задачи, выстраивают логические цепочки, рисуют плакаты и делают коллажи. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Раздел 6. Где и как готовят пищу

Тема 1. Где и как готовят пищу Содержание материала: Как устроена кухня, предметы кухонного оборудования, их назначение. Техника безопасности при использовании электрических, острых приборов, горячей посуды.

Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Правила хранения готовых и сырых продуктов.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям на стр. 24–26, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий.

Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4 в рабочей тетради. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Экскурсия в школьную столовую

Содержание материала: Как устроена школьная столовая, электрические приборы. Правила хранения посуды и столовых приборов. Места хранения продуктов. Соблюдение гигиенических требований. Профессии работников школьной столовой.

Практическая работа: Проведение экскурсии работником столовой. Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Экокухня – не только готовим, но и заботимся о природе

Содержание материала: Правила экокухни: не только готовим, но и заботимся о природе (покупать продуктов столько, сколько требуется; соблюдать правила хранения продуктов; не выбрасывать остатки еды; сортировать мусор). Экоправила при покупке продуктов: не покупать лишнего, использовать многоразовые сумки-шопперы. Как добиться уменьшения пищевых расходов. Приготовление полезных блюд из остатков продуктов. Примеры национальных блюд, в приготовлении которых можно использовать остатки продуктов.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Просмотр видеофрагмента о приготовлении блюда из остатков хлеба, беседа о бережном отношении к продуктам. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Раздел 7. Блюда из зерна

Тема 1. Как хлеб приходит к нам на стол

Содержание материала: История появления хлеба, его значение для человека. Путь хлеба от зерна до магазина: выращивание зерновых, уборка, элеватор, хлебокомбинат, магазин. Профессии людей, которые помогают попасть хлебу к нам на стол. Техника, используемая при выращивании и производстве хлеба. Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям на стр. 28–29, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 29 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Блюда из зерна

Содержание материала: Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Виды зерновых и муки. Блюда из разных видов муки: хлеб, выпечка, соусы, каши, запеканки, супы. Виды хлебобулочных изделий. Блюда из зерна в традиционных кухнях народов России.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Подготовка мини-презентаций о традиционных блюдах из зерна. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Почему нужно беречь хлеб

Содержание материала: Хлеб – продукт ежедневного рациона. Сложный путь выращивания и производство хлеба. Уважительное отношение к людям, занимающимся выращиванием и производством хлеба. Бережное отношение к хлебу. Блюда из остатков хлеба (запеканки, сухарики, панировочные сухари, гренки, квас). Стихи о хлебе и хлебобобах.

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, людям, выращивающим хлеб.

Составление рецептов блюд из остатков хлеба. Мастер-класса «Хлеб – всему голова», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу. Подготовка выставки работ, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 8. Молоко и молочные продукты

Тема 1. Молоко и молочные продукты
Содержание материала: Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона.

Ассортимент молочных и кисломолочных продуктов, их свойства.

Молочные продукты как основа в рационе питания у разных народов нашей страны. Блюда из молока и кисломолочных продуктов.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Подготовка мини-презентаций о традиционных блюдах из молока и кисломолочных продуктов. Подведение итогов, рефлексия. Тема 2. Практическая работа «Состав молока и молочных продуктов»

Содержание материала: Обнаружение жира в молоке. Оборудование: чашки петри, стеклянная палочка, пипетка. Реактивы: молоко 3,5–6%, гуашь

цветная, моющее средство. Рисунки для раскрашивания с указанием питательных веществ в молоке, твороге, сыре.

Практическая работа: Проведение практической работы. Инструктаж по ТБ, выполнение опыта, наблюдение, выводы. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 32 и 34 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Кулинарный мастер-класс «Что можно приготовить из молока»

Содержание материала: Разнообразие блюд из молока и кисломолочных продуктов. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса. Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: инструктаж по ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление творожного десерта с хлопьями и ягодами. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи из молока и молочных продуктов.

Раздел 9. Почему нужно беречь лесные богатства

Тема 1. Почему нужно беречь лесные богатства

Содержание материала: Природные ресурсы – это наше общее богатство.

Лес – источник древесины, грибов, ягод. Влияние лесов на климат.

Бережное отношение к лесу, правила поведения в лесу. Что может сделать каждый школьник для сохранения лесов на планете.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 4, 5, стр. 38 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 6, 7 на стр. 38 в рабочей тетради.

Тема 2. Что можно есть в походе

Содержание материала: Подбор продуктов для длительного похода.

Приготовление блюд в походных условиях. Многообразие дикорастущих растений как источник полезных веществ, возможности включения их в рацион питания в походе. Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений. Флора родного края. Правила сбора грибов.

Правила поведения в лесу, техника безопасности при разведении костра, бережное отношение к природным богатствам.

Практическая работа: Работа с информацией и иллюстрациями, беседа.

Выполнение заданий № 1, 2, 3 стр. 37 в рабочей тетради. Практическое

задание в малых группах «Соберите рюкзак для похода» (детям

предлагаются упаковки от продуктов или карточки с рисунками продуктов).

Составление правил поведения в лесу, разведения костра, сбора грибов.
Анализ, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 10. Почему нужно беречь воду

Тема 1. Для чего нужна вода
Содержание материала: Вода – важный фактор жизни на Земле. Значение воды для жизни человека и животных. Водные ресурсы нашего региона. Вода в хозяйственной деятельности человека. Роль воды для организма человека. Ежедневная потребность воды в зависимости от возраста ребенка. Пословицы и поговорки о воде.

Практическая работа: Беседа, обсуждение, чтение по ролям стр. 39–40, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Выполнение задания № 1 на стр. 41 в рабочей тетради.
Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Почему нужно беречь воду

Содержание материала: Проблемы загрязнения водных ресурсов. Праздники воды, их цель напомнить людям о бережном отношении к воде. Как мы можем беречь воду. Волонтерские движения по очистке берегов водоемов. Кто такие волонтеры, чем они занимаются. Бережное отношение к воде в домашних условиях. Питьевые водные ресурсы. Как подготовить воду для питья.

Практическая работа «Очистка воды от песка и туши». Практическая работа: Работа с информацией и иллюстрациями, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Проведение практической работы: инструктаж по ТБ, оборудование: химические стаканы, колбы, воронки, фильтровальная бумага, стеклянная палочка, пипетка. Реактивы: вода, песок, тушь. Наблюдение, выводы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 11. Вода и другие полезные напитки

Тема 1. Вода и другие полезные напитки
Содержание материала: Откуда мы получаем воду – источники питьевой воды. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды. Питьевой режим детей разного возраста. Разнообразие напитков, их польза для организма. Какие напитки самые полезные. Традиционные напитки нашей страны, художественные произведения по теме: Н. Богданов-Бельский «День рождения учительницы», Франс Халс «Пьющий воду мальчик», Ян Вермеер «Молочница».

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами художников. Разгадывание кроссворда.

Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 44 в рабочей тетради, обсуждение.

Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Что можно приготовить из рыбы

Тема 1. Что можно приготовить из рыбы Содержание материала:

Многообразие речной и морской рыбы, использование ее для приготовления полезных блюд. Первые блюда: рыбный суп, уха, варианты вторых блюд, салаты, закуски, начинки для выпечки. Морепродукты, их разнообразие и польза. Бережное отношение к рыбным ресурсам.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий конкурса на стр. 45 – 46 и № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 48 в рабочей тетради. Практическое задание Составление рецептов ухи, салата. Детям предлагаются карточки с изображением продуктов.

Оформление рецептов, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Урок-проект «Поешь рыбки – будут ноги прытки» Содержание материала: Мини-проект (дети заранее готовят информацию о рыбных ресурсах, традиционных блюдах из рыбы в регионе, стране, подбирают видеофрагменты, фотографии, делают рисунки, мини-презентации).

Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

Практическая работа: Организация выставки, защита проектов, просмотр видеофрагментов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия. Раздел 13. Необычное путешествие

Тема 1. Традиции питания и спортивные увлечения в северных районах России

Содержание материала: Кухни народов, проживающих в северных районах и Сибири. Сезонные овощи и фрукты, использование лесных ягод и грибов в меню. Основные блюда рациона в зимний период. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры северных регионов. Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 51 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Традиции питания и спортивные увлечения в южных районах России

Содержание материала: Овощи и фрукты, произрастающие в южных регионах. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Спортивные увлечения, физическая активность.

Национальные спортивные игры южных регионов.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 3, 4, 5 на стр. 52 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Проект «Традиционная кухня моего региона»

Содержание материала: Мини-проект (дети заранее готовят информацию о традиционных блюдах региона, подбирают рецепты, готовят дома с родителями блюда, снимают видеофрагменты, делают фотографии, рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки. (Для участия в проведении занятия можно пригласить повара, сотрудника библиотеки или краеведческого музея).

Практическая работа: Организация выставки, защита проектов, просмотр видеофрагментов, составление книги рецептов, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 14. Олимпиада здоровья

Тема 1. Олимпиада здоровья

Содержание материала: Значение правильного питания для здоровья человека. Физическая активность, ее роль для гармоничного развития человека. Личная ответственность каждого за свое здоровье. Викторина от героев программы.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий викторины на стр. 54–56 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Тема 2.

Игра «Олимпиада здоровья»

Содержание материала: Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Спортивный», «Экологический», «Творческий», «Питание и здоровье». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов.

Практическая работа: Проведение игры. Вначале 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». На спортивном этапе можно провести веселые старты для команд. Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 личного 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

3 - 4 КЛАСС

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Что мы уже знаем о здоровом образе жизни	2		Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, кроссворд, входной контроль (тестирование).	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
2	Из чего состоит наша пища	4		Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	4		Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/digital-

				тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	school/stage?id=3
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		Беседа, анализ текста, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности.	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
5	Как правильно убирать мусор	2		Беседа, игровые моменты, интерактивные и тестовые задания, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
6	Где и как готовят пищу	3		Беседа, работа с текстом,	https://www.prav-pit.ru/digital-

				экскурсия, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, работа с видеофрагментом, практическое задание, тематический контроль.	school/stage?id=3
7	Блюда из зерна	3		Беседа, мини-проект, экскурсия: посещение краеведческого музея или виртуальные туры с использованием видеосюжетов, сайтов музеев. Творческий мастер-класс, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
8	Молоко и молочные продукты	3		Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3

				разного уровня сложности, практическая работа, кулинарный мастер-класс, тематический контроль.	
9	Почему нужно беречь лесные богатства	2		Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, кулинарный мастер-класс, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
10	Почему нужно беречь воду	2		Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, кулинарный мастер-класс, тематический	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3

				контроль.	
11	Вода и другие полезные напитки	1		Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, кулинарный мастер-класс, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
12	Что можно приготовить из рыбы	2		Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа.	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
13	Необычное путешествие	3		Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
14	Олимпиада здоровья!	2		Беседа, игра-	https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3

				<p>викторина, задания разного уровня сложности, веселые старты. Итоговый контроль</p>	<p>pit.ru/digital-school/stage?id=3</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что мы уже знаем о здоровом образе жизни	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
2	Что мы уже знаем о здоровом образе жизни	1			
3	Из чего состоит наша пища	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
4	Самые важные продукты и блюда	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
5	Как составить правильный рацион	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
6	Практическая работа. Как мы растем и развиваемся	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
7	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	0		https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
8	Почему важно заниматься спортом	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3

9	Значение физической нагрузки	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
10	Как питаться, если занимаешься спортом	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
11	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
12	Как защититься от болезней	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
13	Почему нужно разделять мусор	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
14	Как правильно разделять мусор	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
15	Где и как готовят пищу	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
16	Экскурсия в школьную столовую	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
17	Эко кухня - готовим и заботимся о природе	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
18	Как хлеб приходит к нам на стол	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
19	Блюда из зерна	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3

					pit.ru/digital-school/stage?id=3
20	Почему нужно беречь хлеб	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
21	Молоко и молочные продукты	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
22	Состав молока и молочных продуктов	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
23	Что можно приготовить из молока	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
24	Природные ресурсы и почему их нужно беречь	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
25	Что можно есть в походе	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
26	Для чего нужна вода	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
27	Почему нужно беречь воду	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
28	Вода и другие полезные напитки	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
29	Что и как можно приготовить из рыбы	1			https://www.prav-pit.ru/digital-

					school/stage?id=3
30	Что и как можно приготовить из рыбы	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
31	Традиции питания в северных районах России	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
32	Традиции питания в южных районах России	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
33	Олимпиада здоровья	1			https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3
34	Олимпиада здоровья	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890895

Владелец Поплутина Наталья Михайловна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025