

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено

Руководитель МО

Т. Ю. Хасанетдинова
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Н. В. Фокина
28.08.2023 г.

Утверждаю

Директор школы

Н.М.Погодина
Приказ № 209 от 29.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« Две недели в лагере здоровья»

ДЛЯ обучающихся 2 КЛАССА

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Рабочую программу составил учитель начальных классов МБОУ Прибрежненская СШ

им. генерал- лейтенанта И.И. Затевахина Рыбакова С. Ф.

1.2. Учебный план

	Модуль	Уровень освоения материала и количество часов			
		Базовый			
		Количество часов			
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а	формы контроля
1	Разговор о здоровье и правильном питании	34	14	20	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные

					работы. Итоговый контроль
2	Две недели в лагере здоровья	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль.

3	Формула правильного питания	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль
	Итого:	102	40	62	

1.3. Планируемые 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:

- 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.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации. Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.

Входный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. *Форма проведения* – тестирование.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. *Форма проведения* – собеседование, выполнение творческих и практических заданий, заданий в формате ВПР, международных исследований, тестирование. Задания предлагаются разного уровня сложности.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. *Форма проведения* – тестирование.

Формы отслеживания и фиксации результатов: тестирование (входное, промежуточное, итоговое), проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование критического и

креативного мышления, умение работать в команде, самостоятельные, практические, творческие работы, участие в конкурсах, портфолио, фото, отзывы детей и родителей и др.

Формы предъявления и демонстрации результатов: выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет, портфолио обучающихся.

2.2. Методические материалы

Особенности методического обеспечения по уровням программы

Методы: интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

Образовательные технологии: игровые, репродуктивные, проектные, творческо-продуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

Методические материалы: программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность. Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь.

Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа.

Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах. Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания с начала 2000 –ых гг. в российских школах стало активно внедряться специальное обучение для детей и родителей. Сегодня это направление – одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе школы.

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи:

- представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энерготратам человека в течении дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

- при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

- правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

- возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных

источников витаминов)

– социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета».

– системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно правовых

актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий при реализации образовательных программ».

Направленность программы.

Программа имеет естественнонаучную и социокультурную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

Особенность программы.

Программа «Разговор о правильном питании» - **инновационный образовательный продукт**, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

Инновационность продукта связана со следующим

А) комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

Б) системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

В) многообразие онлайн и оффлайн образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

Г) возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы 3 модуля, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и подростков в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые учебные предметы начального общего образования как возможность формирования у обучающихся универсальных учебных действий; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Адресат программы.

Участники программы — воспитанники подготовительной группы детских дошкольных учреждений (дети 6–7 лет), обучающиеся 1–6 классов (7–14 лет) и их родители, педагоги (учителя младших классов, воспитатели дошкольных образовательных учреждений, воспитатели групп продленного дня, педагоги дополнительного образования).

Формы обучения.

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

Формы и методы организации образовательного процесса: беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и практические работы и др.

Совместная работа детей и родителей — необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах.

Программа предусматривает организацию *самостоятельной работы*, которая не только мотивирует обучающихся к поиску дополнительных сведений, связанных с темой, но и побуждает их к творческой, практической, проектной деятельности.

Предлагаемые формы реализации программы создают условия не только для восприятия и усвоения знаний, но и побуждают обучающихся высказывать свои оценки и суждения, анализировать ситуации с использованием нравственных, эстетических категорий, с интересом и вниманием относиться к мнениям и оценочным суждениям других людей.

Формат обучения – очный. В связи с наличием разработанных цифровых уроков на платформе МЭШ, презентаций и заданий на сайте программы, возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

Модуль 1 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 14 часов теории и 20 часов практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Модуль 2 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Модуль 3 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Личностные задачи:

– расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

– развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

– побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

Метапредметные задачи

– развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.

– развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

– развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Предметные задачи:

– сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

- сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

1.4. Учебный план

	Модуль	Уровень освоения материала и количество часов			
		Базовый			
		Количество часов			
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а	формы контроля
1	Разговор о здоровье и правильном питании	34	14	20	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные

					работы. Итоговый контроль
2	Две недели в лагере здоровья	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль.
3	Формула правильного питания	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль
	Итого:	102	40	62	

1.5. Планируемые 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:

- 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.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации. Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.

Входный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. *Форма проведения* – тестирование.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. *Форма проведения* – собеседование, выполнение творческих и практических заданий, заданий в формате ВПР, международных исследований, тестирование. Задания предлагаются разного уровня сложности.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. *Форма проведения* – тестирование.

Формы отслеживания и фиксации результатов: тестирование (входное, промежуточное, итоговое), проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование критического и

креативного мышления, умение работать в команде, самостоятельные, практические, творческие работы, участие в конкурсах, портфолио, фото, отзывы детей и родителей и др.

Формы предъявления и демонстрации результатов: выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет, портфолио обучающихся.

2.4. Методические материалы

Особенности методического обеспечения по уровням программы Методы: интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

Образовательные технологии: игровые, репродуктивные, проектные, творческо-продуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

Методические материалы: программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

Модуль 2 «Две недели в лагере здоровья»

Основные характеристики модуля

Цель данного модуля – формирование у обучающихся навыков правильного питания, физической активности и закалывания как составных частей здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания, осознанного выбора продуктов и блюд ежедневного рациона;
- формировать интерес в изучении вопросов, связанных с бережным отношением к лесу, водоемам и понимать ответственность каждого человека в сохранении природы;

Метапредметные:

- развивать навыки организации самостоятельной деятельности обучающихся: умение определять и формулировать актуальные задачи, выделять последовательность их выполнения, оценивать промежуточные и

окончательные результаты;

- развивать навыки поиска необходимой информации: умение ориентироваться в информационных ресурсах, выбирать наиболее эффективные способы получения информации, уметь анализировать, обрабатывать информацию;
- развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач: умение выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение обратиться за помощью, оказать поддержку, умение работать в команде.

Предметные:

- сформировать представления об основных группах питательных веществ, их значение для организма, уметь подбирать продукты для ежедневного рациона;
- научить определять размер порции овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов;
- познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при посещении их;
- дать представление о роли физической активности, зарядки, закаливания в укреплении здоровья, развития силы и выносливости;
- дать представления об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значении в ежедневном меню.
- расширить знания об истории и традициях питания своего региона.

Адресат программы – обучающиеся 9–11 лет.

Объем модуля составляет 34 часа.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся – командная, мини-групповая, индивидуальная, самоорганизация.

Формы организации образовательного процесса: беседы, игровые моменты, практические задания, дискуссии, выставки, самостоятельная работа и др. Форма проведения – учебное занятие продолжительностью 45 минут.

Содержание модуля

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Базовый уровень					
1	Модуль 2. Две недели в лагере здоровья	34	19	15	
2	Раздел 1. <i>Что мы уже знаем о здоровом образе жизни</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, кроссворд, входной контроль (тестирование).
3	Раздел 2. <i>Из чего состоит наша пища</i>	4	1	3	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
4	Раздел 3. <i>Здоровье в порядке – спасибо зарядке</i>	4	1	3	Беседа, игровые моменты, интерактивные и тестовые задания, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
5	Раздел 4. <i>Закаляйся, если хочешь быть здоров</i>	1	0,5	0,5	Беседа, анализ текста, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности.
6	Тема 5. <i>Как правильно</i>	2	1	1	Беседа, работа с

	<i>убирать мусор</i>				текстом, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическое задание, тематический контроль.
7	Раздел 6. <i>Где и как готовят пищу</i>	3	1	2	Беседа, работа с текстом, экскурсия, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, работа с видеофрагментом, практическое задание, тематический контроль.
8	Раздел 7. <i>Блюда из зерна</i>	3	1	2	Беседа, мини-проект, экскурсия: посещение краеведческого музея или виртуальные туры с использованием видеосюжетов, сайтов музеев. Творческий мастер-класс, тематический контроль.
9	Раздел 8. <i>Молоко и молочные продукты</i>	3	1	2	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, кулинарный мастер-класс, тематический контроль.
10	Раздел 9. <i>Почему нужно беречь лесные богатства</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическое задание,

					тематический контроль.
11	Раздел 10. <i>Почему нужно беречь воду</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
12	Раздел 11. <i>Вода и другие полезные напитки</i>	1	0,5	0,5	Беседа, работа с текстом, кроссворд, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
13	Раздел 12. <i>Что можно приготовить из рыбы</i>	2	1	1	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа.
14	Раздел 13. <i>Необычное путешествие</i>	3	1	2	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
15	Раздел 14. <i>Олимпиада здоровья!</i>	2	1	1	Беседа, игра-викторина, задания разного уровня сложности, веселые старты. Итоговый контроль.

Планируемые результаты при изучении модуля

Личностные:

- полученные знания позволят обучающимся познакомиться с правилами здорового образа жизни и сформировать устойчивое желание соблюдать их в повседневной жизни;
- уметь выбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;

– устойчивое желание бережно относиться к природе, участвовать в волонтерских акциях вместе с классом или родителями;

Метапредметные:

– комплекс навыков, обеспечивающих школьникам начальный этап формирования критического мышления при самостоятельной деятельности, умение выявлять логические и причинно-следственные связи, исправлять ошибки, приводить аргументы;

– комплекс навыков работы в группе сверстников, умение распределять задачи, обсуждать, добиваться результата в ходе выполнения практических и творческих задач.

– комплекс навыков, обеспечивающих эффективную работу с различными типами информационных источников: поиск, обработка и оценка информации, применение в конкретной ситуации для достижения поставленных задач;

Предметные:

– система знаний об основных группах питательных веществ, что позволит обучающимся правильно подбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;

– система представлений о размере порции овощей и фруктов, используя ладошки, обучающие смогут определять размер порции молочных и мясных продуктов и блюд, это позволит получать оптимальное количество пищи и исключает переедание;

– осознанное понимание роли регулярной физической активности, закаливания, ежедневной зарядки в укреплении здоровья, устойчивое желание заниматься спортом, играть в подвижные игры, делать зарядку;

– система знаний об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значение в ежедневном рационе.

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и оценочные материалы

Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения материала модуля. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

Творческие работы (рисунки, аппликации и др.) позволяют оценить умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

Дискуссия дает возможность педагогу оценить не только уровень владения обучающимися теоретическим материалом, но и умение самостоятельно работать с информацией, подбирать интересующий материал из различных источников, анализировать полученные знания, получить опыт создания демонстрационных материалов и публичной защиты.

Тестирование позволяет оценить системность полученных знаний каждого обучающегося по выбранному разделу за сравнительно короткое время

Содержание учебного плана

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. Сортировочные пункты 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 продукты 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 хлебоборбах. 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 продуктово-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,

1. Вводное занятие (2 ч.)
2. Путешествие по улице «правильного питания» (2 ч.)
3. Молоко и молочные продукты (2 ч.)
4. Продукты для ужина (2 ч.)
5. Витамины (2 ч.)
6. Вкусовые качества продуктов (2 ч.)
7. Значение жидкости в организме (1 ч.)
8. Разнообразное питание (1 ч.)
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты (1 ч.)
10. Проведение праздника «Витаминная страна» (1 ч.)
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт» (1 ч.)
12. Подведение итогов (1 ч.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

ЛИЧНОСТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине – России, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны;

— осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;

— сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;

— уважение к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из художественных произведений;

— первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях;

духовно-нравственного воспитания:

— освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;

— осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;

— выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;

— неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

эстетического воспитания:

— проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

— соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

— бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

— осознание ценности труда 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:

— бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

— неприятие действий, приносящих ей вред;

ценности научного познания:

— ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;

— овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

— выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

— устанавливать причинно-следственные связи.

Базовые исследовательские действия:

— определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;

— формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;

— сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе

предложенных критериев);

- 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, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

ПРЕДМЕТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности	Воспитательный компонент содержания рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие	2 ч.	Повторение правил питания. Ролевые игры	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
2.	Путешествие по улице «правильного питания».	2 ч.	Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	
3.	Молоко и молочные продукты.	3 ч.	О значении молока и молочных продуктов. Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина		
4.	Продукты для ужина.	2 ч.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.	
5.	Витамины.	2 ч.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
6.	Вкусовые	3 ч.	Беседа «На вкус и	Применение	

	качества продуктов.		цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	
7.	Значение жидкости в организме.	3 ч.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	
8.	Разнообразное питание.	3 ч.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.		
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	9 ч.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	
10.	Проведение праздника «Витаминная страна».	1 ч.	Конкурсы, ролевые игры.		http://school-collection.edu.ru/catalog/_edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
11.	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	2 ч.	Защита проектов		https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
12.	Подведение итогов.	2 ч.	Отчет о проделанной работе.		
Итого		34 ч.			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1.	Беседа о полезных и вредных продуктах.	1 ч	02.09.2022	Беседа
2.	Знакомство с героями. «Карлсон в магазине»	1 ч	09.09.2022	Сюжетно- ролевые игры.
3.	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1 ч	16.09.2022	Практическая работа.
4.	Тест «Самые полезные продукты»	1 ч	23.09.2022	Тест.
5.	Пищевая ценность молока и молочных продуктов.«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1 ч	30.09.2022	Конкурс.
6.	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1 ч	07.10.2022	Викторина.
7.	«Вот это каша – пища наша» Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1 ч	21.10.2022	Мини-проекты.
8	«Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1 ч	28.10.2022	Беседа.
9.	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1 ч	4.11.2022	Беседа.
10.	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1 ч	11.11.2022	Беседа.
11.	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1 ч	18. 11.2022	Викторина.
12.	«Вкусные истории». Что такое вкус и почему мы его чувствуем?	1 ч	02.12.2022	Беседа.
13.	«На вкус и цвет товарища нет». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1 ч	9.12.2022	Викторина.
14.	Определение вкуса продуктов	1 ч	16.12.2022	Конкурс.
15.	Если хочется пить...(что такое жажда)	1 ч	23.12.2022	Беседа.
16.	Вода и её значение в жизни человека.	1 ч	30.12.2022	Беседа.
17.	«Из чего готовят соки». О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.	1 ч	13.01.2023	Викторина.
18.	Мини - проекты «Меню спортсмена».	1 ч	20.01.2023	Мини-проекты.
19.	«Что надо есть, чтобы стать сильнее».	1 ч	27.01.2023	Беседа.
20.	Что нужно есть в разное время года. Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо».	1 ч	3.02.2023	Конкурс.
21.	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1 ч	10.02.2023	Беседа.
22.	Витамины на столе. Интересные истории фруктов и овощей.	1 ч	17.02.2023	Викторина.
23.	Пищевая ценность яблок и груш.	1 ч	03.03.2023	Беседа.
24.	Непростая судьба абрикоса.	1 ч	10.03.2023	Беседа.
25.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1 ч	17.03.2023	Викторина.
26.	Конкурс кулинаров «Праздник урожая»	1 ч	24.03.2023	Конкурс.
27.	Польза овощей. Русская сказка	1 ч	31.03.2023	Беседа. 36

	«Вершки и корешки»			
28.	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»	1 ч	14.04.2023	Сюжетно-ролевые игры.
29.	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»	1 ч	21.04.2023	Сюжетно-ролевые игры.
30.	Праздника «Витаминная страна».	1 ч	28.04.2023	Конкурс.
31.	Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1 ч	05.05.2023	Практическая работа.
32.	Игра «Кулинарный глобус».	1 ч	12.05.2023	Конкурс.
33.	Резерв. Проект «Самый полезный продукт».	1 ч	19.05.2023	Проект.
34.	Резерв. Конкурс кроссвордов.	1 ч	26.05.2023	Викторина.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34 ч		