

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Специальная
(коррекционная) школа»
И.В. Павлова
Приказ № 190
от «27» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 5,7 классов
Срок реализации – 1 год

Учитель: Кувалдина И.П.

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:
Протокол заседания ШМО «Общеобразовательных предметов» № 1 от «__» августа 20__ г.
руководитель ШМО _____

Бузулук, 2024г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «**Разговор о правильном питании**» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением 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»;
- Постановлением 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».

Рабочая программа разработана с учетом возрастных особенностей, обучающихся 5,7 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и призвана оказать существенное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную сферы, способствует формированию личности умственно отсталого ребенка, воспитанию у него положительных навыков и привычек.

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

В основе программы 2 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.

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

Режим занятий: программа рассчитана на проведение еженедельных занятий из расчета 1 час в неделю продолжительностью 40 минут. Изучение программы осуществляется в виде теоретических и практических занятий с обучающимися. Программа адресована обучающимся 5-7 классов (11-14 лет)

Рабочая программа предусматривает:

- 1 час в неделю, итого 34 учебных часа, один учебный год.

Реализация модуля включает: 14 часов теории и 20 часов практической, творческой деятельности обучающихся.

Общее число учебных часов за период обучения 34 часов.

Особенности организации образовательного процесса:

1. Комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- формирование 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.

- развитие у обучающихся навыков общения в совместной деятельности, проявление их личных качеств.

2. Доступность материалов и оборудования для реализации программы.

3. Постепенное усложнение программного материала.
 4. Групповой характер освоения программного материала. Физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания.
- Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся навыков правильного питания, физической активности и закаливания 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;
- развивать навыки поиска необходимой информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач;

Предметные:

- сформировать представления об основных группах питательных веществ, их значение для организма, уметь подбирать продукты для ежедневного рациона;
- познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при посещении их;
- 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, закаливания для здоровья организма детей и подростков.

Планируемые предметные результаты:

Личностные результаты:

- понимание необходимости 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;

Метапредметные результаты:

- умение работать с информацией разного вида.

- устойчивые коммуникативные компетенции, связанные с учетом общепринятых норм культуры общения и вежливости.

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;
- умение планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Итоги реализации программы: результатом изучения курса является способность применять знания в реальной жизни на уровне решения лично значимых проблем. Проведение выставок фотографий и творческих работ, конкурсная активность, итоговый отчет, портфолио обучающихся.

Мониторинг образовательных результатов деятельности.

Для отслеживания динамики освоения программы проводится мониторинг, который осуществляется в течение и конце учебного года.

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 выполнения творческих и практических заданий

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. Форма проведения игра «Олимпиада здоровья».

Формы предъявления и демонстрации результатов: выставка фотографий и творческих работ.

Критерии эффективности системы кружковой деятельности.

Объем выполненных заданий определяется удельным весом количества правильных ответов (баллов) в % от общего количества ответов (баллов) по каждому заданию: все задания оцениваются в 1 балл.

5 баллов (достаточный уровень) - правильно выполнено 80 - 100% заданий;

4 балла (средний уровень) - правильно выполнено 60 - 80% заданий;

3 балла (ниже среднего) - правильно выполнено 40 - 60% заданий;

2 балла (низкий уровень) - правильно выполнено 20 - 40% заданий;

1 балл (критический уровень) - правильно выполнено 0 - 10% заданий.

Содержание

Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

Тема 1. Давайте познакомимся. Содержание материала:

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

Практическая работа:

Беседа, знакомство с героями и темами модуля. 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. 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. 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. Проведение практической работы «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.

Практическая работа:

Проведение практической работы, проведение ТБ, знакомство с инструкциями по измерениям роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Проведение измерений. 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. Проведение практической работы «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. Заполнение кроссворда, работа с пословицами. Выполнение практического задания на рабочем листе. 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. 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. 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 заданий № 1, 3 на стр. 16–17. 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. 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 не перерабатываемые 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 заданий. 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 «Раздели мусор», «Эко математика», «Вторая жизнь мусора», «Знаешь, расскажи».

Практическая работа:

В начале занятия, обучающиеся делятся на группы. Каждая группа получает задание, «маршрутный лист». Каждая группа отвечает на вопросы, решают экологические задачи, рисуют плакаты. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, 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 интерактивных заданий. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4 в рабочей тетради. 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. Эко кухня – не только готовим, но и заботимся о природе. Содержание материала:

Правила эко кухни: не только готовим, но и заботимся о природе (покупать продукты столько, сколько требуется; соблюдать правила хранения продуктов; не выбрасывать остатки еды; сортировать мусор). Эко правила 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 интерактивных заданий. Просмотр видеофрагмента о приготовлении блюда из остатков хлеба, беседа о бережном отношении к продуктам. 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 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 интерактивных заданий. Презентация 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 хлебобородах. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

Практическая работа:

Просмотр видефрагмента 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 интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Презентация 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 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 «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 интерактивных заданий. 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. 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. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Творческое занятие «Поешь рыбки – будут ноги прытки». Содержание материала:

Дети заранее готовят информацию о традиционных блюдах из рыбы в регионе, стране, делают рисунки. Материалы обучающихся для организации выставки.

Практическая работа:

Организация выставки, просмотр видеотректов, ответы на вопросы, 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, 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, подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Творческое занятие «Традиционная кухня моего региона». Содержание материала:

Дети заранее готовят информацию о традиционных блюдах региона, подбирают рецепты, готовят дома с родителями блюда, делают фотографии, рисунки. Материалы обучающихся для организации выставки.

Практическая работа:

Организация выставки, просмотр видеотректов, составление книги рецептов, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 14. Олимпиада здоровья

Тема 1. 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.

Практическая работа:

Проведение игры. Вначале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист». При выполнении заданий каждая группа отвечает на вопросы, выполняет задания. На спортивном этапе можно провести веселые старты для команд. Подведение итогов, рефлексия.

Тематическое планирование.

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Давайте познакомимся	1
2.	Что мы уже знаем о здоровом образе жизни	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Самые важные продукты и блюда	1
5.	Как составить правильный рацион	1
6.	Практическая работа «Как мы растем и развиваемся»	1
7.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1
8.	Почему важно заниматься спортом	1
9.	Практическая работа «Что происходит с организмом при физической нагрузке».	1
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1
12.	Почему нужно разделять мусор	1
13.	Практическое занятие «Как мы заботимся о природе»	1
14.	Где и как готовят пищу	1
15.	Экскурсия в школьную столовую	1
16.	Эко кухня - не только готовим, но и заботимся о природе	1
17.	Как хлеб приходит к нам на стол.	1
18.	Блюда из зерна	1
19.	Почему нужно беречь хлеб	1
20.	Молоко и молочные продукты	1
21.	Практическая работа «Состав молока и молочных продуктов»	1
22.	Кулинарный мастер-класс «Что можно приготовить из молока»	1
23.	Почему нужно беречь лесные богатства	1
24.	Что можно есть в походе	1
25.	Для чего нужна вода	1
26.	Почему нужно беречь воду	1
27.	Вода и другие полезные напитки	1
28.	Что и как можно приготовить из рыбы	1
29.	Урок «Поешь рыбки – будут ноги прытки»	1
30.	Традиции питания и спортивные увлечения в северных районах России	1
31.	Традиции питания и спортивные увлечения в южных районах России	1
32.	Урок «Традиционная кухня моего региона»	1
33.	Игра «Олимпиада здоровья»	1
34.	Итоговое занятие	1
Итого		34

Учебно-методическое и информационное обеспечение.

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть II Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Две недели в лагере здоровья. М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

Наглядные материалы:

- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фото сюжеты и др.)

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Блокнот часть III Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 80
- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы
Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа –
<https://www.prav-pit.ru/digital-school>