 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

 Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

**Цели:**  сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

В неделю – 1 час. Всего – 33 часа.

**Планируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| — 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. | — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;  — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  |

**Содержание учебного предмета**

Выполнение программы рассчитано на 1 занятие в неделю ( 33ч )

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | 1класс |
| 1 | Разнообразное питание | 9 |
| 2 | Гигиена питания и приготовление пищи | 8 |
| 3 | Этикет | 6 |
| 4. | Рацион питания | 10 |
| итого |  | 33 |

Разнообразие питания (9 ч)

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка

На вкус и цвет товарищей нет. Где найти витамины весной?

 Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

Если хочется пить…(что такое жажда). Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Режим питания

Экскурсия в школьную столовую

Этикет (6 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Экскурсия в продуктовый магазин. День рождения Зелибобы

Рацион питания (10 ч)

 Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Каждому овощу своё время.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Виды деятельности учащихся** |
| 1. | 1 | Вводное занятие |  |
| 2-3 | 2 | Если хочешь быть здоров | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; |
| 4-5 | 2 | Самые полезные продуктыЭкскурсия в продуктовый магазин. | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»;игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы» |
| 6-7 | 2 | Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты» | динамическая игра «Поезд»; тест |
| 8-9 | 2 | Удивительные превращения пирожка | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». |
| 10-11 | 2 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» |
| 12-13 | 2 | Плох обед, если хлеба нет Виртуальная экскурсия на Калужский хлебокомбинат. | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. |
| 14-15 | 2 | Полдник. Время есть булочки. | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» |
| 16-17 | 2 | Пора ужинать | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. |
| 18-19 | 2 | На вкус и цвет товарищей нет | Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице |
| 20-21 | 2 | Если хочется пить…(что такое жажда) | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. |
| 22-23 | 2 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест |
| 24-25 | 2 | Где найти витамины весной? | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия |
| 26-27 | 2 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |
| 28-29 | 2 | Каждому овощу своё время. | Праздник урожая |
| 30-31 | 2 | День рождения Зелибобы | Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет |
| 32 | 1 | Режим питанияЭкскурсия в школьную столовую | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»;  |
| 33 | 1 | Заключительное занятие | Игра «Собери пословицу»игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. |