

УТВЕРЖДАЮ
от 31.08.2023 приказ №285

**Гребешкова
Анастасия
Сергеевна**

Подписано цифровой
подписью: Гребешкова
Анастасия Сергеевна
Дата: 2023.08.31
11:34:29
+07'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Здоровячок»
для учащихся 1 – 4 классов
135 часов**

Направление спортивно-оздоровительное

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Учет результатов внеурочной деятельности	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
4. Тематическое планирование	15

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты

Планируемые результаты внеурочной деятельности представляют личностные и метапредметные результаты внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ООП НОО, ФГОС ООП ООО МБНОУ «Гимназия №59».

В области **личностных** планируемых результатов будут формироваться УУД:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

В области **метапредметных** планируемых результатов будут формироваться регулятивные, коммуникативные и познавательные УУД.

Коммуникативные УУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

2. Учет результатов внеурочной деятельности

Программа направлена на укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Главным результатом реализации рабочей программы внеурочной деятельности должно стать формирование культуры здорового образа жизни и культуры правильного питания.

Наиболее рациональными способами оценки планируемых результатов являются: подвижные, командные игры, соревнования, конкурсы и праздники, беседы, проектная деятельность, викторины, оформление стенных газет и информационных буклетов, творческие работы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем сбора и хранения творческих работ учащихся, участия в конкурсных мероприятиях на сайте проекта «Разговор о правильном питании». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. По итогу прохождения курса программой предусматривается награждение учащегося сертификатом об освоении курса (с сайта программы «Разговор о правильном питании»). В конце каждого года обучения проводятся обобщающие уроки, на которых в игровой и непринужденной форме проверяются знания, умения и навыки учащихся по программе.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации курса внеурочной деятельности: кружок

Программа состоит из 2-х модулей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:

1 класс – общее понятие о здоровье, практикум по темам, подвижные игры;

2 классы – модуль «Разговор о правильном питании» (работа с печатными тетрадями);

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья» (работа с печатными тетрадями).

Работа по изучению модулей строится с использованием тетрадей на печатной основе «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья».

1 класс, 33 часа

Раздел 1. Гигиена для здоровья человека (6 ч)

Тема 1. Дружи с водой. Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов. Практические занятия.

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.

Форма организации занятия: беседа, инсценировка, игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 2. Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению. Практические занятия. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

Форма организации занятия: беседа, практикум

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 3. Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Как сберечь органы слуха. Практические занятия. Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

Форма организации занятия: беседа, практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 4. Уход за зубами. Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой. Практические занятия. Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов».

Форма организации занятия: беседа, практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 5. Уход за руками и ногами.

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями. Практические занятия. Игра-соревнование «Кто больше?». Конкурс знатоков пословиц и поговорок.

Форма организации занятия: беседа, наблюдение, практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 6. Забота о коже. Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей. Практические занятия. Игра «Угадай-ка». Опыты «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждениях кожных покровов.

Форма организации занятия: беседа, наблюдение, практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Раздел 2. Компоненты здоровья (2 ч)

Тема 7. Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу! Практические занятия. Занятие-обсуждение по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье». Упражнения «Древце», «Гора».

Форма организации занятия: беседа, работа с книгой.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 8. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна. Практические занятия. Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать»

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Раздел 3. Настроение человека и его поведение (5 ч)

Тема 9. Настроение в школе. Беседа «От чего зависит настроение». Практические занятия. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе».

Форма организации занятия: беседа, практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 10. Настроение после школы. Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение». Практические занятия. Анкетирование «Любишь – не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Форма организации занятия: беседа, анкетирование.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 11. Поведение в школе. Правила поведения в школе «Я – ученик». Практические занятия. Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

Форма организации занятия: практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 12. Вредные привычки. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Практические занятия Игра «Да - нет». Анализ ситуаций.

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 13. Мышцы, кости и суставы. Беседа по теме «Осанка – стройная спина!». Правила для поддержания правильной осанки. Практические занятия. Упражнения с мышцами. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

Форма организации занятия: практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Раздел 4. Игра для здоровья и ума (7 ч)

Тема 14. Подвижные игры на развитие координации и точности движений. Правила игры. Занятие-игра

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: спортивный, практический.

Тема 15. Подвижные игры на развитие внимания. Занятие в форме подвижных игр на внимание.

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: спортивный, практический.

Тема 16. Народные подвижные игры. Рассказ о народных подвижных играх. Практические занятия. Разучивание игр «Городки», «Салки», «Русская лапта»

Форма организации занятия: подвижная игра.

Вид деятельности: спортивный, практический.

Тема 17. Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека. Практические занятия. Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит».

Форма организации занятия: практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 18. И снова о гигиене. Анализ «Вредных советов» Г. Остера и «Очень правдивой истории» Л. Яхнина. Практические занятия. Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 19. О пользе витаминов. Беседа «Что я знаю про витамины». Просмотр видеофильма по теме. Практические занятия. Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше?». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 20. Хорошие манеры. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Практикум «Азбука вежливости». Анкетирование «Я и Мы»

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Раздел 5. Правила безопасного поведения (4 ч)

Тема 21. Наша безопасность.

Беседа «Очень подозрительный тип». Основные правила личной безопасности.

Практикум «Один дома», «Встреча на улице».

Форма организации занятия: практикум

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 22. Зимние забавы и безопасность. Правила поведения на льду, катание с горок, безопасность на дороге.

Форма организации занятия: игра, практикум

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 23. Правила поведения с электроприборами.

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 24. Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы). Практические занятия. Подвижные игры «Море волнуется», «Гуси-лебеди», «Совушка»

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный, игровой

Раздел 6. Медицина на службе здоровья (3 ч)

Тема 25. Почему мы бодем. Причина болезни. Признаки болезни. Практические занятия. Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше?». Практикум «Как помочь больному»

Форма организации занятия: игра-соревнование.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 26. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. Валеологический самоанализ.

Форма организации занятия: игра, упражнение.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 27. Травма. Как уберечься от порезов, ушибов, ссадин. Как оказать первую помощь. Практикум по теме.

Форма организации занятия: практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Раздел 7. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (6 ч)

Тема 28. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный

Тема 29. Высококалорийные продукты.

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный

Тема 30. Игра «Меню спортсмена».

Форма организации занятия: дидактическая игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 31. Сладости. Вредны или полезны?

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный

Тема 32. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 33. Обобщающее занятие. Подведение итогов. Викторина.

Форма организации занятия: интеллектуальная игра.

Вид деятельности: познавательный.

2 класс, 34 часа

Раздел 1. Если хочешь быть здоров (2 ч)

Тема 1. Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья.

Знакомство с содержанием занятий на учебный год. Знакомство с рабочей тетрадью.

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 2. Если хочешь быть здоров.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Раздел 2. Самые полезные продукты.

Тема 3. Самые полезные продукты.

Форма организации занятия: беседа, дидактическая игра.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 4. Выбираем полезные продукты.

Форма организации занятия: игра, практическая работа.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 5. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 6. Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты».

Форма организации занятия: контрольные упражнения.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 7. Динамическая игра «Поезд».

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 3. Как правильно есть (5 ч)

Тема 8. Как правильно есть (гигиена питания).

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 9. Питание школьника.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 10. Игра-обсуждение «Законы питания».

Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

Форма организации занятия: игра, инсценировка, чтение по ролям.

Вид деятельности: познавательный, творческий.

Тема 11. Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник...»

Форма организации занятия: игра, инсценировка.

Вид деятельности: творческий.

Тема 12. Игра «Чем не стоит делиться».

Форма организации занятия: ситуативная беседа, игра.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 4. Удивительные превращения пирожка (3 ч)

Тема 13. Удивительные превращения пирожка.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью, презентация.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 14. Режим питания школьников.

Форма организации занятия: беседа, практическая работа.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 15. Тест «Режим питания».

Форма организации занятия: контрольные задания.

Вид деятельности: практический.

Раздел 5. Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной? (7 ч)

Тема 16. Из чего варят каши?

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный, практический

Тема 17. Как сделать кашу вкусной?

Форма организации занятия: практикум.

Вид деятельности: практический.

Тема 18. Каша на завтрак.

Форма организации занятия: практикум.

Вид деятельности: практический.

Тема 19. Практическая работа «Поделки из крупы».

Форма организации занятия: практическая работа, выставка, презентация.

Вид деятельности: творческий.

Тема 20. Литературная гостиная. Произведения о блюдах.

Чтение произведений Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», рассказ Н.Н. Носова «Мишкина каша».

Форма организации занятия: чтение и анализ произведений.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 21. Каша – исконно русское блюдо.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 22. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

Форма организации занятия: конкурс-игра.

Вид деятельности: практический.

Раздел 6. Плох обед, если хлеба нет.

Тема 23. Время обедать.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью, практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 24. Плох обед, если хлеба нет.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 25. Игра «Секреты обеда».

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 26. Игра «Советы Хозяюшки».

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 27. Хлеб всему голова.

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 28. Праздник хлеба.

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Раздел 7. Полдник. Время есть булочки (3 ч)

Тема 29. Полдник.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 30. Время есть булочки.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 31. Молоко и молочные продукты.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью, просмотр презентации.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 8. Пора есть булочки (3 ч)

Тема 32. Пора ужинать.

Форма организации занятия: беседа, просмотр презентации.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 33. Если взрослых дома нет.

Форма организации занятия: ситуативная беседа, практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 34. КВН «Капустник»

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

3 класс, 34 часа

Раздел 1. Давайте познакомимся (3 ч)

Тема 1. Давайте познакомимся.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 2. Семейная викторина «Поле чудес».

Форма организации занятия: дидактическая игра.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 3. Игра «Аукцион».

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 2. Из чего состоит наша пища (4 ч)

Тема 4. Состав пищи.

Форма организации занятия: беседа, просмотр презентации.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 5. Структурные компоненты пищи.

Форма организации занятия: беседа, упражнение.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 6. Дневник здоровья.

Форма организации занятия: практическая работа.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 7. Игра «Меню сказочных героев».

Форма организации занятия: игра, практическая работа.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 3. Что нужно есть в разное время (6 ч).

Тема 8. Что нужно есть в разное время года.

Форма организации занятия: ситуативная беседа, упражнение.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 9. Польза овощей, фруктов, соков.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 10. Традиции питания и блюда национальной кухни народов России.

Форма организации занятия: бесед, презентация.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 11. Кухня народов Сибири.

Форма организации занятия: беседа, презентация.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 12. Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи».

Форма организации занятия: конкурс.

Вид деятельности: творческий.

Тема 13. Игра «В гостях у бабушки Припасихи».

Форма организации занятия: дидактическая игра.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3 ч).

Тема 14. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 15. Дневник здоровья «Мой день».

Форма организации занятия: практическая работа.

Вид деятельности: практический.

Тема 16. Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».

Форма организации занятия: конкурс.

Вид деятельности: творческий.

Раздел 5. Где и как готовят пищу (5 ч)

Тема 17. Где и как готовят пищу.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью, презентация.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 18. Экскурсия в школьную столовую.

Форма организации занятия: экскурсия.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 19. Конкурс рисунков «Столовая будущего».

Форма организации занятия: конкурс рисунков.

Вид деятельности: художественное творчество.

Тема 20. К.И. Чуковский. «Федорино горе».

Форма организации занятия: чтение по ролям и анализ произведения.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 21. Повар – профессия древняя.

Форма организации занятия: беседа, просмотр фильма.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 6. Как правильно накрыть стол (4 ч).

Тема 22. Как правильно накрыть стол.

Форма организации занятия: беседа, упражнение.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 23. Игра «Накрываем стол».

Форма организации занятия: практикум.

Вид деятельности: практический.

Тема 24. Конкурс «Салфеточка».

Форма организации занятия: конкурс-игра.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 25. Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.

Форма организации занятия: исторический экскурс.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 7. Молоко и молочные продукты (5 ч).

Тема 26. Молоко и молочные продукты.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью, упражнения.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 27. Кисломолочные напитки.

Форма организации занятия: беседа,

Вид деятельности: познавательный.

Тема 28. Практическая работа «Молочное меню на неделю».

Форма организации занятия: практическая работа, обсуждение.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 29. Все о сыре.

Форма организации занятия: беседа, просмотр ролика.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 8. Блюда из зерна (5 ч).

Тема 30. Зерновые культуры. Блюда из зерна.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 31. Хлеб.

Форма организации занятия: беседа, просмотр презентации, практикум.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 32. Хлебобулочные и кондитерские изделия.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 33. Экскурсия на хлебозавод (кондитерский цех).

Форма организации занятия: экскурсия.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 34. Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».

Форма организации занятия: конкурс.

Вид деятельности: художественное творчество.

4 класс, 34 часа

Раздел 1. Какую пищу можно найти в лесу (11 ч)

Тема 1. Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.

Форма организации занятия: беседа, практическая работа, обсуждение результатов.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 2. Природные богатства Сибири.

Форма организации занятия: беседа, презентация.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 3. Викторина «Дикорастущие растения».

Форма организации занятия: викторина, презентация.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 4. Всей семьей идем в поход.

Форма организации занятия: ситуативная беседа

Вид деятельности: познавательный.

Тема 5. Из истории походов.

Форма организации занятия: ситуативная беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 6. Игра «Походная математика».

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 7. Грибы.

Форма организации занятия: беседа, дидактическая игра.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 8. Ягоды.

Форма организации занятия: беседа, дидактическая игра.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 9. Конкурс дорожных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках».

Форма организации занятия: конкурс, презентация работ.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 10. Чайные традиции.

Форма организации занятия: беседа, просмотр презентации.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 11. Гостиная «У самовара».

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 2. Что и как приготовить из рыбы (5 ч).

Тема 12. Что и как приготовить из рыбы.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 13. Морская и речная рыба.

Форма организации занятия: беседа, просмотр фильма, игра.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 14. Промысловые виды рыб в России.

Форма организации занятия: беседа, просмотр фильма.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 15. Уха.

Форма организации занятия: беседа, практикум.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 16. Конкурсная программа «Весёлый рыболов».

Форма организации занятия: дидактические игры.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 3. Дары моря (3 ч)

Тема 17. Дары моря. Морепродукты.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 18. Викторина « В гостях у Нептуна».

Форма организации занятия: викторина.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 19. Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.

Форма организации занятия: экскурсия.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 4. Кулинарное путешествие по России (5 ч).

Тема 20. Кулинарное путешествие по России.

Форма организации занятия: беседа, работа с тетрадью.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 21. Традиционные сладкие блюда.

Форма организации занятия: беседа, презентация-обзор.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 22. Кулинарные традиции моей семьи.

Форма организации занятия: проектная работа.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 23. Мини-проект «Съедобная азбука».

Форма организации занятия: проект.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 24. Проект «Кулинарный глобус».

Форма организации занятия: практическая работа.

Вид деятельности: познавательный.

Раздел 5. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5 ч)

Тема 25. Что можно приготовить из ограниченного набора продуктов.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 26. Блюда из картошки.

Форма организации занятия: беседа, просмотр презентации.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 27. Конкурс «На необитаемом острове».

Форма организации занятия: игра, конкурс.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 28. Дневник здоровья «Моё недельное меню».

Форма организации занятия: практическая работа.

Вид деятельности: познавательный, практический.

Тема 29. Практическая работа «Поделки из макарон».

Форма организации занятия: практическая работа.

Вид деятельности: творческий.

Раздел 6. Как правильно вести себя за столом (5 ч)

Тема 30. Как правильно вести себя за столом.

Форма организации занятия: ситуативная беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 31. Этикет.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 32. Правила и этикет шведского стола.

Форма организации занятия: беседа, просмотр презентации.

Вид деятельности: познавательный.

Тема 33. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании»

Форма организации занятия: контрольные задания.

Вид деятельности: практический, контрольный.

Тема 34. Праздник жителей города здоровья.

Форма организации занятия: праздник, награждение.

Вид деятельности: практический.

4. Тематическое планирование

1 класс, 33 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Гигиена для здоровья человека (6 ч)		
1	Дружи с водой	1
2	Забота о глазах	1
3	Уход за ушами	1
4	Уход за зубами	1
5	Уход за руками и ногами	1
6	Забота о коже. Оказание помощи при повреждении кожных покровов	1
Компоненты здоровья (2 ч)		
7	Как следует питаться.	1
8	Как сделать сон полезным.	1
Настроение человека и его поведение (5 ч)		
9	Настроение в школе.	1
10	Настроение после школы.	1
11	Поведение в школе.	1
12	Вредные привычки.	1
13	Мышцы, кости и суставы.	1
Игра для здоровья и ума (7 ч)		
14	Подвижные игры на развитие координации и точности движения.	1
15	Подвижные игры на развитие внимания.	1
16	Народные подвижные игры. Разучивание игр.	
17	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
18	И снова о гигиене.	1
19	О пользе витаминов.	1
20	Хорошие манеры.	1
Правила безопасного поведения (4 ч)		
21	Наша безопасность.	1
22	Зимние забавы и безопасность.	1
23	Правила поведения с электроприборами.	1
24	Как правильно вести себя на воде.	1
Медицина на службе здоровья (3 ч)		
25	Почему мы бодем.	1
26	Кто нас лечит. Прививки от болезней.	1
27	Травма.	1
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (6 ч)		
28	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
29	Высококалорийные продукты.	1
30	Игра «Меню спортсмена».	1
31	Сладости. Вредны или полезны?	1
32	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
33	Обобщающее занятие.	1

2 класс, 34 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Если хочешь быть здоров (2 ч)		
1	Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья.	1
2	Если хочешь быть здоров.	1
Самые полезные продукты (5 ч)		
3	Самые полезные продукты.	1
4	Выбираем полезные продукты.	1
5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	1
6	Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты».	1
7	Динамическая игра «Поезд».	1
Как правильно есть (5 ч)		
8	Как правильно есть (гигиена питания).	1
9	Питание школьника.	1
10	Игра-обсуждение «Законы питания». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».	1
11	Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник...».	1
12	Игра «Чем не стоит делиться».	1
Удивительные превращения пирожка (3 ч)		
13	Удивительные превращения пирожка.	1
14	Режим питания школьников.	1
15	Тест «Режим питания».	1
Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? (7 ч)		
16	Из чего варят каши?	1
17	Как сделать кашу вкусной?	1
18	Каша на завтрак.	1
19	Практическая работа «Поделки из крупы».	1
20	Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша».	1
21	Каша – исконно русское блюдо.	1
22	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».	1
Плох обед, если хлеба нет (6 ч)		
23	Время обедать.	1
24	Плох обед, если хлеба нет	1
25	Игра «Секреты обеда».	1
26	Игра «Советы Хозяюшки».	1
27	Хлеб - всему голова.	1
28	Праздник хлеба.	1
Полдник. Время есть булочки (3 ч)		
29	Полдник.	1
30	Время есть булочки.	1
31	Молоко и молочные продукты.	1
Пора ужинать (3 ч)		
32	Пора ужинать.	1
33	Если взрослых дома нет.	1
34	КВН «Капустник»	1

3 класс, 34 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Давайте познакомимся! (3 ч)		
1	Давайте познакомимся!	1
2	Семейная викторина «Поле чудес».	1
3	Игра «Аукцион».	1
Из чего состоит наша пища (4 ч)		
4	Из чего состоит наша пища.	1
5	Структурные компоненты пищи.	1
6	Дневник здоровья.	1
7	Игра «Меню сказочных героев».	1
Что нужно есть в разное время года (6 ч)		
8	Что нужно есть в разное время года.	1
9	Польза овощей, фруктов, соков.	1
10	Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России.	1
11	Кухня народов Сибири.	1
12	Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи».	1
13	Игра «В гостях у бабушки Припасихи».	1
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3 ч)		
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
15	Дневник здоровья «Мой день».	1
16	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	1
Где и как готовят пищу (5 ч)		
17	Где и как готовят пищу.	1
18	Экскурсия в школьную столовую.	1
19	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
20	К.И. Чуковский. «Федорино горе».	1
21	Повар – профессия древняя.	1
Как правильно накрыть стол (4 ч)		
22	Как правильно накрыть стол.	1
23	Игра «Накрываем стол».	1
24	Конкурс «Салфеточка».	1
25	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
Молоко и молочные продукты (5 ч)		
26	Молоко и молочные продукты.	1
27	Кисломолочные напитки.	1
28	Практическая работа «Молочное меню на неделю».	1
29	Все о сыре.	1
Блюда из зерна (5 ч)		
30	Зерновые культуры. Блюда из зерна.	1
31	Хлеб.	1
32	Хлебобулочные и кондитерские изделия.	1
33	Экскурсия на хлебозавод (кондитерский цех).	1
34	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1

4 класс, 34 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Какую пищу можно найти в лесу (11 ч)	
1	Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.	1
2	Природные богатства Сибири.	1
3	Викторина «Дикорастущие растения».	1
4	Всей семьей идем в поход.	1
5	Из истории походов.	1
6	Игра «Походная математика».	1
7	Грибы.	1
8	Ягоды.	1
9	Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках».	1
10	Чайные традиции.	1
11	Гостиная «У самовара».	1
	Что и как приготовить из рыбы (5 ч)	
12	Что и как приготовить из рыбы.	1
13	Морская и речная рыба.	1
14	Промысловые виды рыб в России.	1
15	Уха.	1
16	Конкурсная программа «Веселый рыболлов».	1
	Дары моря (3 ч)	
17	Дары моря. Морепродукты.	1
18	Викторина «В гостях у Нептуна».	1
19	Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.	1
	Кулинарное путешествие по России (5 ч)	
20	Кулинарное путешествие по России.	1
21	Традиционные блюда финно-угорских народов.	1
22	Кулинарные традиции моей семьи.	1
23	Мини-проект «Съелобная азбука».	1
24	Проект «Кулинарный глобус».	1
	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5 ч)	
25	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
26	Блюда из картошки.	1
27	Конкурс «На необитаемом острове».	1
28	Дневник здоровья «Мое недельное меню».	1
29	Практическая работа «Поделки из макарон».	1
	Как правильно вести себя за столом (5 ч)	
30	Как правильно вести себя за столом.	1
31	Этикет.	1
32	Правила и этикет шведского стола.	1
33	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
34	Праздник жителей города здоровья.	1