

Лаптева Наталья
Сергеевна

Подписан: Лаптева Наталья Сергеевна
DN: C=RU, O="МБДОУ "Детский сад № 52
г. Йошкар-Олы "Колибри"", CN=Лаптева Наталья
Сергеевна, E=doy52kolibri@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025-08-18 11:17:18
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Управление образования Администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52 г. Йошкар-Олы «Колибри»
424008, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Петрова, дом 30 А,
E-mail: doy52kolibri@mail.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ сад № 52 «Колибри»
г. Йошкар-Олы»
Н.С.Лаптева
«29» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Направленность программы: социально-гуманитарная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: дошкольный возраст 6-7 лет
Срок освоения программы: 9 месяцев
Объем часов: 36 час
Разработчики программы: Попова Н.О.
Конакова М.Н.
Копанева Т.В.

г. Йошкар-Ола
2025г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Объем программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Приложение

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.

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. Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

– возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у дошкольника должны быть востребованы в его повседневной жизни).

– 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. 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:

✓ Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»,

✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

✓ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

✓ Приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467

« Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

✓ Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно- эпидемиологические требования воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

✓ Устав МБДОУ «Детский сад № 52 г. Йошкар-Олы «Колибри».

Направленность программы.

Программа имеет социально- гуманитарную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию ответственного отношения к своему здоровью, э к о логически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

Отличительные особенности программы, новизна

Программа «Разговор о правильном питании» - *инновационный образовательный продукт*, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков. Направлена на формирование у детей основ культуры здорового питания. Включает образовательные модули и практические задания.

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 воспитанники 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 воспитанника- творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

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

Адресат программы: программа адресована детям от 6-ти до 7-ти лет. Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто имеет творческий потенциал и желание показать себя. Программа направлена на удовлетворение потребностей и интересов детей подготовительной группы (6 – 7 лет) в полноценном познавательном развитии, их позитивной социализации в целом и родителей в получении качественных образовательных услуг. Для обучения принимаются все желающие. Количество обучающихся 28 детей.

Срок освоения программы 9 месяцев; сентябрь 2025 г.- май 2026 г.

Форма обучения очная

Уровень программы - стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Организационные формы обучения: занятия проводятся всем составом. Группа формируется из воспитанников одного возраста. Состав группы воспитанников постоянный. Особенности набора детей: набор детей производится на основании желания родителей (законных представителей). А также допустимо принимать детей в течение учебного года по желанию родителей и исходя из возможностей ДОУ.

Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (Приложение № 3).

1.2. Цель и задачи программы

Группа	День недели	Общее количество часов в неделю	Время	Продолжительность одного академического часа
Подготовительная к школе группа	Среда	1	15.10-15.40	30 мин

Цель формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи:

Личностные:

- ✓ Сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- ✓ Научить воспитанников планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- ✓ пробуждать у воспитанников интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

- ✓ развивать навыки организации практической деятельности под руководством педагога: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;

- ✓ развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Предметные:

- ✓ сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- ✓ дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- ✓ познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- ✓ развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

1.3. Объём программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения детей 6 – 7 лет. Программа реализуется за рамками основной общеобразовательной деятельности. Количество занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность – 30 минут —для подготовительной группы.

Работа проводится фронтально.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 36час.

1.4. Содержание программы (смотри в приложении №2)

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ✓ желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- ✓ умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- ✓ принимать участие в раздельном сборе мусора дома, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе;

Метапредметные результаты:

- ✓ иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- ✓ иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.

Предметные результаты:

- ✓ знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;
- ✓ понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;

✓ понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов в неделю			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Базовый уровень					
1	Разговор о здоровье и правильном питании	36	0	36	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
2	Раздел 1. <i>Если хочешь быть здоров</i>	3	0	3	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
3	Раздел 2. <i>Самые полезные продукты</i>	3	0	3	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности
4	Раздел 3. <i>Удивительные превращения пирожка</i>	2	0	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности
5	Раздел 4. <i>Кто жить умеет по часам</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа
6	Тема 5. <i>Вместе весело гулять</i>	1	0	1	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
6	Тема 6. <i>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной</i>	3	0	3	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
7	Тема 7. <i>Плох обед, если хлеба нет</i>	3	0	3	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности,

8	Тема 8. <i>Время есть булочки</i>	2	0	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности
9	Тема 9. <i>Пора ужинать</i>	2	0	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа
10	Тема 10. <i>На вкус и цвет товарищей нет</i>	3	0	3	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа
11	Тема 11. <i>Как утолить жажду</i>	3	0	3	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности
12	Тема 12. <i>Что помогает быть сильным и ловким</i>	2	0	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности
13	Тема 13. <i>Как помочь природе</i>	2	0	2	Беседа, игровые моменты, задания
14	Тема 14. <i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</i>	2	0	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа
15	Тема 15. <i>Праздник здоровья</i>	3	0	3	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь	03.09 10.09 17.09	15.10- 15.40	очная	3	Раздел 1. <i>Если хочешь быть здоров</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	сентябрь	24.09	15.10- 15.40	очная	1	<i>Самые полезные продукты</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	октябрь	01.10 08.10	15.10- 15.40	очная	2	<i>Самые полезные продукты</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	октябрь	15.10 22.10	15.10- 15.40	очная	2	Раздел 3. <i>Удивительные превращения пирожка</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	октябрь	29.10	15.10- 15.40	очная	1	Раздел 4. <i>Кто жить умеет по часам</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	ноябрь	05.11	15.10- 15.40	очная	1	Раздел 4. <i>Кто жить умеет по часам</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	ноябрь	12.11	15.10- 15.40	очная	1	Тема 5. <i>Вместе весело гулять</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	ноябрь	19.11 26.11	15.10- 15.40	очная	2	Тема 6. <i>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	декабрь	03.12	15.10- 15.40	очная	1	Тема 6. <i>Из чего варят</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания

						<i>кашу и как сделать кашу вкусной</i>		разного уровня сложности
	декабрь	10.12 17.12 24.12	15.10- 15.40	очная	3	Тема 7. <i>Плох обед, если хлеба нет</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	январь	14.01 21.01	15.10- 15.40	очная	2	Тема 8. <i>Время есть булочки</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	Январь февраль	28.01 04.02	15.10- 15.40	очная	2	Тема 9. <i>Пора ужинать</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	февраль	11.02 18.02 25.02	15.10- 15.40	очная	3	Тема 10. <i>На вкус и цвет товарищей нет</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	март	4.03 11.03 18.03	15.10- 15.40	очная	3	Тема 11. <i>Как утолить жажду</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	Март апрель	25.03 01.04	15.10- 15.40	очная	2	Тема 12. <i>Что помогает быть сильным и ловким</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	апрель	08.04 15.04	15.10- 15.40	очная	2	Тема 13. <i>Как помочь природе</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	апрель	22.04 29.04	15.10- 15.40	очная	2	Тема 14. <i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
	май	06.05 13.05	15.10- 15.40	очная	2	Тема 15. <i>Праздник здоровья</i>	группа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности
Всего 36								

2.3 .Условия реализации программы

Реализация данной программы возможна при наличии: посадочных мест, должного освещения в помещении, набора необходимых материалов на каждого ребенка.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в помещении которое оснащено:

- ✓ учебной мебелью (столы и стулья)
- ✓ мультимедийным оборудованием (ноутбук, интерактивная доска, колонки, принтер).

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

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 знания обучающихся о многообразии животного мира, умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

2.5. Оценочные материалы (смотри в приложении№ 1)

Показатели достижений детей в освоении Программы

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий.

Оценка осуществляется по 3-бальной системе:

3 балла – высокий уровень освоения Программы (воспитанник демонстрирует высокую заинтересованность, познавательную активность; показывает отличное знание теоретического материала и качественно выполняет практические задания);

2 балла – средний уровень освоения Программы (воспитанник демонстрирует достаточную заинтересованность, познавательную активность; показывает хорошее знание теоретического материала, выполненные практические задания требуют небольшой доработки);

1 балл – низкий уровень освоения Программы (воспитанник демонстрирует низкий уровень заинтересованности, познавательной активности; показывает недостаточное знание теоретического материала, выполненные практические задания не соответствуют требованиям).

2.6. Методические материалы

Подбор форм обучения зависит от возраста, психофизиологических особенностей обучающихся, специфики изучаемого материала. Практическим занятиям придается приоритетное значение. Принципы реализации программы: индивидуально – личностный подход к каждому ребенку; коллективизм; наглядность; активность детей.

Формы организации занятий: традиционные; комбинированные; практические занятия; игры.

Методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности.

2.7 Список литературы

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.

2.8. Приложение

Приложение №1

Раздел 1. Если хочешь быть здоров

Тема 1. Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»

Содержание материала:

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью.

Практическая работа:

Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

Тема 2. Если хочешь быть здоров

Содержание материала:

Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый

обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Практическая работа:

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.

Раздел 2. Самые полезные продукты

Тема 1. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин

Содержание материала:

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”

Практическая работа:

Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 2. Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

Содержание материала:

Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8–9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытым зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради.

Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»

Содержание материала:

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра “Поезд”

Практическая работа:

Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 3. Удивительные превращения пирожка

Тема 1. Удивительные превращения пирожка

Содержание материала:

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

Практическая работа:

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 на стр. 14.

Тема 2. Практическое занятие “Какие правила я выполняю”

Содержание материала:

Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

Практическая работа:

Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского “Барабек”. Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.

Раздел 4. Кто жить умеет по часам

Тема 1. Кто жить умеет по часам

Содержание материала:

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

Практическая работа:

Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца “Сказка о потерянном времени”. Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

Тема 2. Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”

Содержание материала:

Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах “Составляем режим дня школьника”, карточки с режимными моментами. Настольная игра

“Режим дня и забота о природе”

Практическая работа:

Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.

Раздел 5. Вместе весело гулять

Тема 1. Вместе весело гулять

Содержание материала:

Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение, проведение подвижных игр: “Хвост и голова”, “Вышибалы”, “Третий лишний”, “Кошки-мышки” (по желанию).

Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной

Тема 1. Из чего варят кашу

Содержание материала:

Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

Тема 2. Как сделать кашу вкусной

Содержание материала:

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в столовую.

Практическая работа:

Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в столовую. Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради. Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

Тема 3. Завтрак – дело серьезное

Содержание материала:

Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет

Тема 1. Плох обед, если хлеба нет

Содержание материала:

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Что сегодня на обед

Содержание материала:

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомятка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйки” (карточки с иллюстрациями или детская посудка).

Практическая работа:

Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»

Содержание материала:

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. 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. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

Раздел 8. Время есть булочки

Тема 1. Время есть булочки

Содержание материала:

Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие “Время есть булочки”

Содержание материала:

Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

Практическая работа:

Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 9. Пора ужинать

Тема 1. Пора ужинать

Содержание материала:

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать»

Содержание материала:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

Практическая работа:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет

Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет

Содержание материала:

Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35–36 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35–36 в рабочей тетради.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»

Содержание материала:

Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

Тема 3. Любимые блюда нашей семьи

Содержание материала:

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

Практическая работа:

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 11

Тема 1. Как утолить жажду

Содержание материала:

Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с

картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39–40 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Экскурсия в музей воды

Содержание материала:

Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Викторина по всей теме.

Практическая работа:

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким

Тема 1. Что помогает быть сильным и ловким

Содержание материала:

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

Содержание материала:

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 13. Как помочь природе

Тема 1. Как помочь природе

Содержание материала:

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе.

Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение

заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Содержание материала:

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»

Содержание материала:

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

Раздел 15. Праздник здоровья

Тема 1. Праздник здоровья

Содержание материала:

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

Тема 2. Веселые старты

Содержание материала:

Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической

активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

Тема 3. Игра «Праздник здоровья»

Содержание материала:

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше – проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

Практическая работа:

Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Оценочные материалы

Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1	Знать режим дня и питания. Объяснять значение физической активности												
2	Знать правила выбора полезных продуктов												
3	Иметь представление о завтраке, обеде, полднике, ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания												
4	Знать правила выбора блюд для каждого компонента ежедневного рациона питания												
5	Иметь навыки выбора полезных перекусов												
6	Понимать значение жидкости для организма человека												

7	Уметь объяснить, в чем проявляется ответственность каждого в заботе о природе												
8	Иметь навыки подготовки творческих работ: рисунок, аппликация, плакаты.												

