**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Сабнавинская средняя общеобразовательная школа им.Умаханова М-С.И.»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Османов

«31»\_августа\_ 2020г.

Рабочая программа

«Азбука здорового питания»

(1-4 класс)

2020-2021 уч.год

**2020г.**

**1.Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения курса**

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— 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;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**2.Содержание курса**

Программа «Азбука здорового питания» составлена на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Темы*** | ***Содержание материала*** |
| ***Если хочешь быть здоров (4 ч)*** | Ценности здоровья. Значение правильного питания  Влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. |
| ***Самые полезные продукты (5 ч)*** | Значимость употребления в пищу полезных продуктов, продукты ежедневного рациона; продукты, которые нужно есть иногда. |
| ***Как правильно есть(5ч)*** | Правилах гигиены питания, важность их соблюдения.  Характеристика основных правил здорового питания. |
| ***Удивительное превращение пирожка(4ч)*** | Режим питания школьника, примерная схема питания школьника |
| ***Из чего варят кашу(4ч)*** | Разнообразие круп, меню для завтрака. |
| ***Плох обед если хлеба нет(10ч)*** | Меню обеда. Участие в творческих конкурсах и викторинах. Изготовление поделок, выполнение рисунков к выставке по теме «Хлеб всему голова». Выполнение проекта. |

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Темы*** | ***Содержание материала*** |
| ***Вводное занятие (1ч)*** | Ценность здоровья, значение правильного питания |
| ***Полдник .Время есть булочки(4ч)*** | Влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; правила здорового питания, оформление плаката, изготовление книжки-самоделки. |
| ***Пора ужинать(4ч)*** | Продукты ежедневного рациона; продукты, которые нужно есть часто; продукты, которые нужно есть иногда.  Составление меню, объясняют выбор продуктов и блюд. |
| ***Где найти витамины весной(4ч)*** | Витамины, значение витаминов.  Различные виды витаминов.  Влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. |
| ***Как утолить жажду(4ч)*** | Продукты изготовленные из молока. Разнообразие фруктов, ягод, их значением для организма. Роль напитков из ягод в правильном питании. Праздник чая. |
| ***Что надо есть, что бы стать сильнее(4ч)*** | Регулярность питания для здоровья.  Требования к режиму питания  Влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека. |
| ***Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты(14ч)*** | Оформление плаката. Роль лука в здоровом питании. Посадка лука. Конкурс «Овощной ресторан. Создание проект книжки «Витаминная азбука». |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Темы*** | ***Содержание материала*** |
| ***Вводное занятие(1ч)*** | Ценность здоровья, значение правильного питания |
| ***Из чего состоит наша пища.*** (3ч) | Питательные вещества, содержащиеся в продуктах. Характеристика питательные вещества. |
| ***Что нужно есть в разное время года. (5ч)*** | Продукты ежедневного рациона; продукты, которые нужно есть часто; продукты, которые нужно есть иногда  Составление меню в зависимости от времени года. |
| ***Как правильно питаться, если занимаешься спортом(4ч)*** | Различные виды спорта, правильное питание спортсменов.  Меню для спортсменов. |
| ***Где и как готовят пищу(3ч)*** | Знакомятся с различными способами приготовления пищи. |
| ***Как правильно накрыть стол***.(2ч) | Правила сервировки стола.  Требования к сервировке стола. |
| ***Молоко и молочные продукты(4ч)*** | Влияние употребления молочных продуктов питания на здоровье человека. |
| ***Блюда из зерна(13ч)*** | Влияние употребления продуктов из зерна на здоровье человека. Создание газеты. Участие в конкурсах, викторинах. Понятие «диета»,расширение представлений о пользе и вреде диет.  Создание проекта «Хлеб – всему голова». |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Темы*** | ***Содержание материала*** |
| Вводное занятие(1ч). | Ценность здоровья, значение правильного питания |
| ***Какую пищу можно найти в лесу.(3ч)*** | Правила поведения в лесу. Пища, которую можно найти в лесу. Классификация даров леса. Питательные вещества, содержащиеся в грибах, ягодах. |
| ***Дары моря(9ч)*** | Морепродукты. Классификация морепродуктов. Питательные вещества, содержащиеся в рыбе. |
| ***Кулинарное путешествие по России(6ч)*** | Народы, населяющих Россию, их культура, традиции питания. Проект «Кулинарный глобус». |
| ***Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен(4ч)*** | Особенности приготовления пищи с ограниченным количеством продуктов. |
| ***Как правильно вести себя за столом***  ***(12ч)*** | Правила сервировки стола, о правила поведения за столом.  Требования к сервировке стола. Правила хранения и переработки пищевых продуктов, о причины пищевых отравлений и их профилактики. Оформление плаката по правилам гигиены питания.  Проект книжки «Правила поведения за столом». |

**3.Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | кол-во часов | дата | | | | | | |
| план | факт | | | | | |
|  | ***Если хочешь быть здоров 4 ч*** | **4** |  |  | |  | | |  |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |  | |  | | |  |
| 2 | Экскурсия в столовую | 1 |  |  | |  | | |  |
| 3 | Питание в семье | 1 |  |  | |  | | |  |
| 4 | Оформление плаката любимые продукты и блюда | 1 |  |  | |  | | |  |
|  | ***Самые полезные продукты 5 ч*** | ***5*** |  |  | |  | | |  |
| 5 | Полезные продукты | 1 |  |  | |  | | |  |
| 6 | Экскурсия в магазин. | 1 |  |  | |  | | |  |
| 7 | Мир древности. Чем питались древние люди? | 1 |  |  | |  | | |  |
| 8 | Как питались в стародавние времена "Щи да каша пища наша". | 1 |  |  | | |  | |  |
| 9 | Как устроен человек. "Кухня" нашего организма - органы пищеварения. | 1 |  |  | | |  | |  |
|  | ***Как правильно есть*** | **5** |  |  | | |  | |  |
| 10 | Правила питания. | 1 |  |  | | |  | |  |
| 11 | Гигиена питания. В гостях у Мойдодыра. | 1 |  |  | | |  | |  |
| 12 | Овощи и фрукты - полезные продукты. | 1 |  |  | | |  | |  |
| 13 | Сахар: польза и вред | 1 |  |  | | |  | |  |
| 14 | Лук и чеснок от недугов помог | 1 |  |  | | |  | |  |
|  | ***Удивительное превращение пирожка*** | ***4*** |  |  | | |  | |  |
| 15 | Как получают муку | 1 |  |  | | |  | |  |
| 16 | Бабушкины рецепты приготовления пирожков | 1 |  |  | | |  | |  |
| 17 | Вред и польза булочек и пирожков | 1 |  |  | | |  | |  |
| 18 | Что такое гумми? Польза и вред жвачки | 1 |  |  | | |  | |  |
|  | ***Из чего варят кашу*** | ***5*** |  |  | | |  | |  |
| 19 | Из чего варят кашу. | 1 |  |  | | |  | |  |
| 20 | Разнообразие каш для завтрака. | 1 |  |  | | |  | |  |
| 21 | Составление меню для завтрака. | 1 |  |  |  | | |  | |
| 22 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 |  |  |  | | |  | |
| 23 | Знакомься полба и другие крупы .Практическая работа | 1 |  |  |  | | |  | |
|  | ***Плох обед если хлеба нет*** | ***10*** |  |  |  | | |  | |
| 24 | «Плох обед, если хлеба нет» конкур пословиц и поговорок о хлебе | 1 |  |  |  | | |  | |
| 25 | Экскурсия в булочную. | 1 |  |  |  | | |  | |
| 26 | Составление меню обеда. | 1 |  |  |  | | |  | |
| 27 | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 1 |  |  |  | | |  | |
| 28 | Секреты обеда. | 1 |  |  |  | | |  | |
| 29 | Брейн-Ринг | 1 |  |  |  | | |  | |
| 30 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» | 1 |  |  |  | | |  | |
| 31 | Проведения «Праздника хлеба» | 1 |  |  |  | | |  | |
| 32 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 1 |  |  |  | | |  | |
| 33 | Подведение итогов проекта. | 1 |  |  |  | | |  | |
|  | ИТОГО:33 |  |  |  |  | | |  | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | кол-во часов | дата | | | |
| план | 2а | 2б | 2в |
|  | ***Вводное занятие*** | **1** |  |  |  |  |
| 1 | Повторение правил питания | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Полдник время есть булочки*** | ***3*** |  |  |  |  |
| 2 | Путешествие по улице правильного питания. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Время есть булочки. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Пора ужинать*** | ***4*** |  |  |  |  |
| 5 | Конкурс, викторина знатоки молока | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Пора ужинать | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Составление меню для ужина | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Где найти витамины весной*** | **4** |  |  |  |  |
| 9 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Практическая работа. Определение витамина С в различных продуктах | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Как сохранить витамины в овощах и фруктах | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Практическая работа проращивание семян в домашних условиях и получение витаминной продукции. | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Как утолить жажду*** | ***5*** |  |  |  |  |
| 13 | Вода-самое необыкновенное вещество на нашей планете | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Приготовление витаминных напитков на основе отваров | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Игра « Приготовь необыкновенный сок» | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Праздник чая | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Что надо есть, чтобы стать сильнее*** | ***4*** |  |  |  |  |
| 18 | Что надо есть, что бы стать сильнее | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Практическая работа « Меню спортсмена» | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Практическая работа «Мой день» | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Конкурс «Выше ,быстрее , сильнее» | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Овощи, ягоды и фрукты –витаминные продукты*** | ***13*** |  |  |  |  |
| 22 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | *1* |  |  |  |  |
| 23 | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Посадка лука. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Каждому овощу свое время. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Инсценирование сказки «Вершки и корешки» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Проект «Полезные продукты и блюда из них» | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Кулинарное путешествие по России | **1** |  |  |  |  |
| 34 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен Какую пищу можно найти в лесу | 1 |  |  |  |  |
|  | ИТОГО:34 |  |  |  |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | кол-во часов | дата | | | |
| план | 3а | 3б | 3в |
|  | ***Вводное занятие*** | ***1*** |  |  |  |  |
| 1 | Повторение правил питания | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Из чего состоит пища*** | ***3*** |  |  |  |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Волшебное превращение нашей пищи. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Практическая работа «меню сказочных героев» |  |  |  |  |  |
|  | ***Что нужно есть в разное время года*** | ***5*** |  |  |  |  |
| 5 | Что нужно есть в разное время года | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Оформление дневника здоровья | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Конкурс кулинаров |  |  |  |  |  |
|  | ***Как правильно питаться если занимаешься спортом*** | ***4*** |  |  |  |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Где и как готовят пищу*** | ***3*** |  |  |  |  |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Как правильно накрыть на стол*** | ***2*** |  |  |  |  |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Молоко и молочные продукты*** | ***4*** |  |  |  |  |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Экскурсия на молокозавод | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Молочное меню | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Блюда из зерна*** | ***12*** |  |  |  |  |
| 23 | Блюда из зерна | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Выпуск стенгазеты | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Экскурсия на хлебкомбинат | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Способы хранения пищи. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Аптека и здоровое питание | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Что такое питание? Ожирение – враг человека. | ***1*** |  |  |  |  |
| 34 | Пищевые диеты. Что это такое? Подведение итогов | 1 |  |  |  |  |
|  | ИТОГО:34 |  |  |  |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | кол-во часов | дата | |
| план | факт |
|  | ***Вводное занятие*** | ***1*** |  |  |
| 1 | Повторение правил питания | 1 |  |  |
|  | ***Какую пищу можно найти в лесу*** | ***3*** |  |  |
| 2 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |  |
| 3 | Правила поведения в лесу | 1 |  |  |
| 4 | Лекарственные растения | 1 |  |  |
|  | ***Дары моря*** | ***9*** |  |  |
| 5 | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |  |  |
| 6 | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 1 |  |  |
| 7 | Эстафета поваров | 1 |  |  |
| 8 | Конкурс половиц поговорок | 1 |  |  |
| 9 | Дары моря. | 1 |  |  |
| 10 | Экскурсия в магазин морепродуктов | 1 |  |  |
| 11 | Оформление плаката « Обитатели моря» | 1 |  |  |
| 12 | Викторина « В гостях у Нептуна» | 1 |  |  |
| 13 | Меню из морепродуктов | 1 |  |  |
|  | ***Кулинарное путешествие по России*** | ***6*** |  |  |
| 14 | Кулинарное путешествие по России | 1 |  |  |
| 15 | Традиционные блюда нашего края | 1 |  |  |
| 16 | Практическая работа по составлению меню | 1 |  |  |
| 17 | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | 1 |  |  |
| 18 | Игра – проект « Кулинарный глобус» | 1 |  |  |
| 19 | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | 1 |  |  |
|  | ***Что можно приготовить ,если выбор продуктов ограничен*** | ***4*** |  |  |
| 20 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |  |  |
| 21 | Составление недельного меню | 1 |  |  |
| 22 | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |  |  |
| 23 | Конкурс « На необитаемом острове» | 1 |  |  |
|  | ***Как правильно вести себя за столом*** | ***11*** |  |  |
| 24 | Как правильно вести себя за столом | 1 |  |  |
| 25 | Практическая работа. «Накрываем праздничный стол» | 1 |  |  |
| 26 | Профилактика желудочно-кишечных заболеваний | 1 |  |  |
| 27 | Защитные реакции организма, при употреблении некачественных продуктов | 1 |  |  |
| 28 | Пищевые отравления. | 1 |  |  |
| 29 | Заражения глистами. | 1 |  |  |
| 30 | Желудочно-кишечные заболевания. | 1 |  |  |
| 31 | Способы обработки пищи. | 1 |  |  |
| 32 | Способы хранения продуктов питания | 1 |  |  |
| 33 | Производство, хранение и реализация продуктов питания в домашних условиях. | 1 |  |  |
| 34 | Химия и пища. Итоговое занятие. Праздник здорового питания: «Я и здоровое питание!» | 1 |  |  |
|  | Итого:34 |  |  |  |