

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
Протокол № 9
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
 Ю.Н. Платонова
от «29» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
директор МКОУ Юрловской ОШ
Г.Б. Калыев
Приказ № 65
от «29» августа 2023 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Юрловская основная школа

Рабочая программа

Наименование Разговор о здоровье и правильном питании

Класс 2

Уровень образования начальный

Учитель начальных классов Радаева Светлана Викторовна I квалификационная категория

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочая программа разработана на основе методического пособия Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. – Москва : Просвещение, 2021. – 80 с.

Рабочая тетрадь : Разговор о здоровье и правильном питании : рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – Москва : Nestle, 2020. – 55[1] с. : ил.

Рабочую программу составила _____ Радаева Светлана Викторовна
подпись расшифровка подписи

Юрловка, 2023 г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Предметные

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены;

Метапредметные

Регулятивные

- 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;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;

- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

- 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;
- 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Если хочешь быть здоров.

Тема 1. Если хочешь быть здоров (1ч.)

Познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребёнка о здоровом образе жизни.

Демонстрации:

Презентации «Здравствуй, дорогой друг!», «Если хочешь быть здоров»

Тема 2. Самые полезные продукты (3ч.)

Наиболее полезные продукты и почему есть их необходимо регулярно. Выбор самых полезных продуктов.

Демонстрации:

Презентации «Самые полезные продукты»

Практическая работа №1 «Сладкая парочка: тыква и яблоко»

- Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин»
- Игра «Разноцветные столы»
- Динамическая игра «Поезд»

Тема 3. Удивительные превращения пирожка (3ч.)

Необходимость и важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Основные правила гигиены питания.

Демонстрации:

Презентация «Удивительные превращения пирожка»

- Игра «Помоги Кате»
- Игра доскажи пословицу
- Игра – обсуждение «Законы питания»

Тема 4. Кто жить умеет по часам.(2 ч)

Представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

Демонстрации:

Презентация «Кто жить умеет по часам»

- Игра – обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца.
- Игра «Пословицы запутались»

Тема 5. Вместе весело гулять (2 ч)

Представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Демонстрации:

Презентация «Вместе весело гулять»

- Игра «Пословицы запутались»
- Игра «Хвост и голова»
- Игра «Вышибалы»

Раздел 2. Рацион питания

Тема 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (3 ч)

Представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания. Различные варианты завтрака.

Демонстрации:

Презентация «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

- Игра «Пословицы запутались»
- Игра «Отгадай загадку»
- Игра «Знатоки»
- Игра «Сложные слова»
- Игра «Вспомни сказку»
- Викторина «Печка в русских сказках»
- Игра «Поварята»

Тема 7. Плох обед, если хлеба нет (3 ч)

Представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

Демонстрации:

Презентация «Плох обед, если хлеба нет»

- Игра «Пословицы о хлебе»
- Игра «Угадай-ка»
- Игра «Секреты обеда»
- Игра «Советы Хозяюшки»
- Игра «Лесенка с секретом»

Тема 8. Время есть булочки (2 ч)

Представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином. Значение молока и молочных продуктов.

Демонстрации:

Презентация «Время есть булочки»

- Игра «Подбери рифму»
- Игра Кладовая народной мудрости»

Тема 9. Пора ужинать (2 ч)

Представления об ужине как обязательном приеме пищи, его составе.

Демонстрации:

Презентация «Пора ужинать»

- Игра «Объясни пословицы»
- Игра «Что можно есть на ужин»

Раздел 3. Культура питания.

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет. (3 ч)

Представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Демонстрации:

Презентация «На вкус и цвет товарищей нет»

Практическая работа №2 « Определи вкус продукта»

- Игра «Приготовь блюдо»

Тема 11. Как утолить жажду (3 ч)

Представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

Демонстрации:

Презентация «Как утолить жажду»

- Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
- Игра «Посещение музея воды»
- Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»
- Игра «Праздник чая»

Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким (2 ч)

Представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

Демонстрации:

Презентация «Что помогает быть сильным и ловким»

- Игра «Меню спортсмена»

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (2 ч)

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их полезные свойства и значение организма. Значение витаминов и минеральных веществ.

Демонстрации:

Презентация «Овощи, ягоды и фрукты»

- Игра «Овощи и фрукты»
- Игра «Витаминная радуга»
- Русская сказка «Вершки и корешки»
- Праздник «Каждому овощу – свое время»

Тема 14. Праздник здоровья (3 ч)

Закрепление знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Демонстрации:

Презентация «Праздник здоровья»

- Игра «Подарки для друга»
- Игра «Собираем урожай»
- Игра «Правильно-неправильно»
- Игра «Доскажи словечко»
- Игра «Аукцион»

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Количество часов	Количество
			Практических работ
1	Если хочешь быть здоров.	11	1
2	Рацион питания	10	
3	Культура питания.	13	1
	ИТОГО	34	2

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	Дата проведения урока	
			план	факт
1.	Раздел 1. Если хочешь быть здоров. Если хочешь быть здоров	1		
2.	Самые полезные продукты	1		
3.	<i>Практическая работа №1 «Сладкая парочка: тыква и яблоко»</i>	1		
4.	Из чего состоит наша пища	1		
5.	Удивительные превращения пирожка	1		
6.	Твой режим питания	1		
7.	Основные правила гигиены питания.	1		
8.	Кто жить умеет по часам	1		
9.	Твой режим дня	1		
10.	Вместе весело гулять	1		

11.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1		
12.	Раздел 2. Рацион питания Из чего варят каши	1		
13.	Как сделать кашу вкусной	1		
14.	Различные варианты завтрака.	1		
15.	Плох обед, если хлеба нет	1		
16.	Любимые блюда сказочных героев	1		
17.	Хлеб всему голова	1		
18.	Время есть булочки	1		
19.	Молоко и молочные продукты	1		
20.	Пора ужинать	1		
21.	Меню для ужина	1		
22.	Раздел 3. Культура питания. На вкус и цвет товарищей нет.	1		
23.	<i>Практическая работа №2 « Определи вкус продукта»</i>	1		
24.	Приготовь блюдо	1		
25.	Как утолить жажду	1		
26.	Из чего готовят соки	1		
27.	Сухомятка нам не друг	1		
28.	Что помогает быть сильным и ловким	1		
29.	Меню спортсмена	1		
30.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
31.	Каждому овощу – свое время	1		
32.	Меню народных праздников	1		

33.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
34.	Праздник здоровья	1		