**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 1-4 класса по курсу«Культура здорового питания»соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, разработана на основе методических рекомендаций Минобрнауки России (письмо от 17 декабря 2013 г. №08-2053 (приложение №1)

**Цель программы**: формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

**Задачи**: формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование чувства уважения к культуре своего народа и к культуре и традициям других народов.

Рабочая программа составлена из расчёта 1 час в неделю в первом классе - на 34 ч., во 2 классе – на 35ч., в 3 классе – на 31 ч., в 4 классе – на 31 ч. в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков на 2020-2021 учебный год

**Содержание программы для обучающихся 1 - 4 классов**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся состоит из 6 тематических разделов.

**Раздел 1. Как устроен человек**

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

**Раздел 2. Личная гигиена**

Понятие "гигиена" - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены. Уход за лицом, руками, ртом; ногтями, телом, волосами; одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

**Раздел 3.** **Чтобы зубы не болели**

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

**Раздел 4.** **Береги зрение смолоду**

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

**Раздел 5.** **Как правильно питаться**

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

**Раздел 6.** **Наше здоровье в наших руках**

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

**Тематическое планирование. 1 - 4 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.Как устроен человек. | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 2.Личная гигиена. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3.Чтобы зубы не болели. | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 4.Береги зрение смолоду. | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 5.Как правильно питаться. | 11 | 12 | 12 | 12 |
| 6.Наше здоровье в наших руках. | 6 | 6 | 1 | 1 |
| Итого | 34 | 35 | 31 | 31 |

Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

**Планируемые результаты освоения курса. 1 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

**Регулятивные УУД**

 в сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи;

 выполнять действия по намеченному плану;

 оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий

**Познавательные УУД**

 воспринимать на слух и понимать различные виды сообщений (информационные тексты);

 работать с информацией, представленной в разных формах (текст, рисунок), под руководством учителя;

 осуществлять под руководством учителя поиск нужной информации;

 пользоваться журналами и др.;

 осуществлять сравнение, сопоставление, классификацию по заданным признакам;

**Коммуникативные УУД**

 слушать собеседника и понимать речь других;

 принимать участие в диалоге, общей беседе, выполняя правила речевого поведения;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

 соблюдение норм и правил безопасности труда, правил санитарии и гигиены.

**Календарно-тематическое планирование. 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени | Плановые сроки прохождения (дата) | |
| По программе | Фактические |
|  | 1.Как устроен человек (4 ч.) |  |  |  |
| 1 | Органы пищеварения. | 1 | 03.09 |  |
| 2 | Долгое путешествие еды. | 1 | 10.09 |  |
| 3 | Как мы чувствуем вкус пищи. | 1 | 17.09 |  |
| 4 | Рот - ворота пищеварительной системы | 1 | 24.09 |  |
|  | 2. Личная гигиена (4 ч.) | | | |
| 5 | Понятие «гигиена». Гигиена личная. | 1 | 01.10 |  |
| 6 | Гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания. | 1 | 08.10 |  |
| 7 | Как правильно вести себя за столом. | 1 | 15.10 |  |
| 8 | Как правильно накрыть стол. | 1 | 22.10 |  |
|  | 3.Чтобы зубы не болели (4 ч.) | | | |
| 9 | Для чего нужны зубы? Почему зубы болят? | 1 | 05.11 |  |
| 10 | Какие бывают зубы? | 1 | 12.11 |  |
| 11 | Чтобы зубы не болели. | 1 | 19.11 |  |
| 12 | Правила ухода за зубами. | 1 | 26.11 |  |
|  | 4.Береги зрение смолоду ( 5ч.) | | | |
| 13 | Причины ухудшения зрения. | 1 | 03.12 |  |
| 14 | Для чего нужны глаза? | 1 | 10.12 |  |
| 15 | Как правильно читать и писать? | 1 | 17.12 |  |
| 16 | Зачем глазам зарядка? | 1 | 24.12 |  |
| 17 | Игры на развитие зрительного внимания. | 1 | 14.01 |  |
|  | 5.Как правильно питаться (11 ч.) | | | |
| 18 | Значение питания в жизни человека. | 1 | 21.01 |  |
| 19 | Значения витаминов в жизни человека. | 1 | 28.01 |  |
| 20 | Где найти витамины в разные времена года? | 1 | 04.02 |  |
| 21 | Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. | 1 | 11.02 |  |
| 22 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 25.02 |  |
| 23 | Сбор заготовка и хранение даров природы. | 1 | 04.03 |  |
| 24 | Сбор заготовка и хранение даров природы. | 1 | 11.03 |  |
| 25 | Молоко и молочные продукты. Молочное меню. | 1 | 18.03 |  |
| 26 | Из чего варят каши. | 1 | 01.04 |  |
| 27 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 | 08.04 |  |
| 28 | Игровая программа «Полезная еда» | 1 | 15.04 |  |
| 29 | 6.Наше здоровье в наших руках (6ч.) | | | |
| 30 | Режим питания и здоровый образ жизни. | 1 | 22.04 |  |
| 31 | Пирамида здорового питания. | 1 | 29.04 |  |
| 32 | Ступени пирамиды. | 1 | 06.05 |  |
| 33 | Создай свою пирамиду здоровья | 1 | 13.05 |  |
| 34 | Как уберечь свое здоровье летом | 1 | 20.05 |  |
| 35 | Обобщение | 1 | 27.05 |  |

**Планируемые результаты освоения курса. 2 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

 формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

**Регулятивные УУД**

 высказывать свои предположения относительно способа решения учебной задачи; в сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи;

 планировать (совместно с учителем) свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

 выполнять действия по намеченному плану.

**Познавательные УУД**

 работать с информацией, представленной в разных формах (текст, рисунок, таблица), под руководством учителя;

 осуществлять под руководством учителя поиск нужной информации;

 пользоваться словарями и др.;

**Коммуникативные УУД**

 слушать собеседника и понимать речь других;

 принимать участие в диалоге, общей беседе,

 признавать существование различных точек зрения;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

 формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

 получение представления о профессиях

**Календарно-тематическое планирование. 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени | Плановые сроки прохождения (дата) | |
| По программе | Фактические Фактические |
|  | **Как устроен человек (4ч)** | | | |
| 1. | Пищеварительная система, её строение и функционирование. | 1 | 03.09 |  |
| 2. | Путь, который проходит пища в организме человека. | 1 | 10.09 |  |
| 3. | Что такое пищеварение? Как организм переваривает пищу | 1 | 17.09 |  |
| 4. | Что происходит, когда ты ешь. Загляни в желудок | 1 | 24.09 |  |
|  | **Личная гигиена (4ч)** | | | |
| 5. | Выполнение правил личной гигиены и культура здорового питания. | 1 | 01.10 |  |
| 6. | Гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда, гигиена питания. | 1 | 08.10 |  |
| 7. | Как правильно вести себя за столом. | 1 | 15.10 |  |
| 8. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом». | 1 | 22.10 |  |
|  | **Чтобы зубы не болели (4ч)** | | | |
| 9. | Правильное питание для сохранения здоровых зубов. | 1 | 05.11 |  |
| 10. | Состав пищи и здоровые зубы. | 1 | 12.11 |  |
| 11. | Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов. | 1 | 19.11 |  |
| 12. | Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами. | 1 | 26.11 |  |
|  | **Береги зрение смолоду (5ч)** | | | |
| 13. | Почему болят глаза? Зрительная гимнастика. | 1 | 03.12 |  |
| 14. | Охрана зрения в быту. Охрана зрения в школе. | 1 | 10.12 |  |
| 15. | Зачем нужны очки? Правила ношения очков. | 1 | 17.12 |  |
| 16. | Питание и зрение. | 1 | 24.12 |  |
| 17. | Как уберечься от травм глаза? | 1 | 14.01 |  |
|  | **Как правильно питаться (12ч)** | | |  |
| 18. | О профессии повара. | 1 | 21.01 |  |
| 19. | Все ли мы знаем о здоровой пище. | 1 | 28.01 |  |
| 20 | Как правильно питаться | 1 | 04.02 |  |
| 21. | Из чего состоит наша пища. | 1 | 11.02 |  |
| 22. | Из чего состоит наша пища. | 1 | 18.02 |  |
| 23. | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | 25.02 |  |
| 24. | Познавательно-игровая программа «Витаминная страна» | 1 | 04.03 |  |
| 25. | Сладкое и солёное. Как солить пищу. | 1 | 11.03 |  |
| 26. | Что люди пьют. | 1 | 18.03 |  |
| 27. | Молоко и молочные продукты | 1 | 01.04 |  |
| 28. | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 | 08.04 |  |
| 29 | Игровая программа «Полезная еда» | 1 | 15.04 |  |
|  | **Наше здоровье в наших руках (6ч)** | | | |
| 30. | Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека. | 1 | 22.04 |  |
| 31. | Характеристика ступеней пирамиды здорового питания | 1 | 29.04 |  |
| 32. | Создай свою пирамиду здоровья | 1 | 06.05 |  |
| 33. | Профессия - врач | 1 | 13.05 |  |
| 34 | Праздник «Азбука правильного питания» | 1 | 20.05 |  |
| 35 | Обобщение | 1 | 27.05 |  |

**Планируемые результаты освоения курса. 3 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

 формирование уважительного отношения к иному мнению;

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

**Регулятивные УУД**

 в сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи;

 выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации;

 оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;

**Познавательные УУД**

 воспринимать на слух и понимать различные виды сообщений (информационные тексты);

 работать с информацией, представленной в разных формах (текст, таблица, схема), под руководством учителя и самостоятельно;

 осуществлять сравнение, сопоставление, классификацию изученных фактов языка по заданным признакам и самостоятельно выделенным основаниям;

**Коммуникативные УУД**

 принимать участие в диалоге, общей беседе, выполняя правила речевого поведения (не перебивать, выслушивать собеседника, стремиться понять его точку зрения и др.);

 признавать существование различных точек зрения;

 работать в парах.

**Предметными результатами** освоения программы являются:

 выраженная готовность в потребности здорового питания;

 освоение навыков сервировки стола.

**Календарно-тематическое планирование. 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени | Плановые сроки прохождения (дата) | |
| По программе | Фактические |
|  | 1.Как устроен человек (5ч) | | | |
| 1 | Путь, который проходит пища в организме человека. | 1 | 05.09 |  |
| 2 | Что такое пищеварение? | 1 | 12.09 |  |
| 3 | Печень - главный чистильщик. | 1 | 19.09 |  |
| 4 | Здоровый режим питания. | 1 | 26.09 |  |
| 5 | Расстройства пищевого поведения. | 1 | 03.10 |  |
|  | 2.Личная гигиена (4ч) | | | |
| 6 | Личная гигиена и гигиена питания. | 1 | 10.10 |  |
| 7 | Режим дня. Для чего он нужен? | 1 | 17.10 |  |
| 8 | Предметы сервировки стола. | 1 | 07.11 |  |
| 9 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | 1 | 14.11 |  |
|  | 3.Чтобы зубы не болели (5ч) | | | |
| 10 | Правильное питание для сохранения здоровых зубов. | 1 | 21.11 |  |
| 11 | Состав пищи и здоровые зубы | 1 | 28.11 |  |
| 12 | Почему нужно чистить зубы? | 1 | 05.12 |  |
| 13 | Почему болят зубы? Что вредно для зубов? | 1 | 12.12 |  |
| 14 | Зубы взрослых и детей. | 1 | 19.12 |  |
|  | 4.Береги зрение смолоду (4ч) | | | |
| 15 | Значения зрения в жизни человека и животных. | 1 | 26.12 |  |
| 16 | Мы и компьютер. Отчего портится зрение? | 1 | 16.01 |  |
| 17 | Упражнения для снятия утомления. | 1 | 23.01 |  |
| 18 | Гигиена зрения в школе. Зрительная гимнастика. | 1 | 30.01 |  |
| 5.Как правильно питаться (12ч) | | | | |
| 19 | Питание школьников. | 1 | 06.02 |  |
| 20 | Вредные и полезные привычки в питании. | 1 | 13.02 |  |
| 21 | Польза и вред быстрой еды. | 1 | 20.02 |  |
| 22 | Откуда к нам приходит хлеб. | 1 | 27.02 |  |
| 23 | Хлеб и хлебобулочные продукты. | 1 | 06.03 |  |
| 24 | Праздник «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты». | 1 | 13.03 |  |
| 25 | Молоко и молочные продукты. | 1 | 20.03 |  |
| 26 | Дары моря. Морепродукты польза или вред. | 1 | 03.04 |  |
| 27 | Что и как можно приготовить из рыбы. | 1 | 10.04 |  |
| 28 | Всё про мясо | 1 | 17.04 |  |
| 29 | Как правильно употреблять мясо | 1 | 24.04 |  |
| 30 | Конкурс «Приятного аппетита». | 1 | 15.05 |  |
|  | 6.Наше здоровье в наших руках (1ч) | | | |
| 31 | Пирамида здорового питания. | 1 | 22.05 |  |

**Планируемые результаты освоения курса. 4 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

 формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

**Регулятивные УУД**

 высказывать свои предположения относительно способа решения учебной задачи

 выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации;

 вносить соответствующие коррективы;

 понимать причины успеха и неуспеха выполнения учебной задачи;

**Познавательные УУД**

 осуществлять классификацию изученных фактов языка по заданным признакам и самостоятельно выделенным основаниям;

 делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

**Коммуникативные УУД**

 принимать участие в диалоге, общей беседе, выполняя правила речевого поведения (не перебивать, выслушивать собеседника, стремиться понять его точку зрения и др.);

 признавать существование различных точек зрения; воспринимать другое мнение и позицию;

 учитывать мнение партнёра, высказывать своё мнение

**Предметными результатами** освоения программы являются:

 формирование представления о роли национальных кухонь.

 публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

**Календарно-тематическое планирование. 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени | Плановые сроки прохождения (дата) | |
| По программе | Фактические |
|  | 1.Как устроен человек (5ч) | | | |
| 1 | Путь, который проходит пища в организме человека. | 1 | 05.09 |  |
| 2 | Что такое пищеварение? | 1 | 12.09 |  |
| 3 | Печень - главный чистильщик. | 1 | 19.09 |  |
| 4 | Здоровый режим питания. | 1 | 26.09 |  |
| 5 | Расстройства пищевого поведения. | 1 | 03.10 |  |
|  | 2.Личная гигиена (4ч) | | | |
| 6 | Личная гигиена и гигиена питания. | 1 | 10.10 |  |
| 7 | Режим дня. Для чего он нужен? | 1 | 17.10 |  |
| 8 | Предметы сервировки стола. | 1 | 07.11 |  |
| 9 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | 1 | 14.11 |  |
|  | 3.Чтобы зубы не болели (5ч) | | | |
| 10 | Правильное питание для сохранения здоровых зубов. | 1 | 21.11 |  |
| 11 | Состав пищи и здоровые зубы | 1 | 28.11 |  |
| 12 | Почему нужно чистить зубы? | 1 | 05.12 |  |
| 13 | Почему болят зубы? Что вредно для зубов? | 1 | 12.12 |  |
| 14 | Зубы взрослых и детей. | 1 | 19.12 |  |
|  | 4.Береги зрение смолоду (4ч) | | | |
| 15 | Значения зрения в жизни человека и животных. | 1 | 26.12 |  |
| 16 | Мы и компьютер. Отчего портится зрение? | 1 | 16.01 |  |
| 17 | Упражнения для снятия утомления. | 1 | 23.01 |  |
| 18 | Гигиена зрения в школе. Зрительная гимнастика. | 1 | 30.01 |  |
| 5.Как правильно питаться (12ч) | | | | |
| 19 | Питание школьников. | 1 | 06.02 |  |
| 20 | Вредные и полезные привычки в питании. | 1 | 13.02 |  |
| 21 | Польза и вред быстрой еды. | 1 | 20.02 |  |
| 22 | Откуда к нам приходит хлеб. | 1 | 27.02 |  |
| 23 | Хлеб и хлебобулочные продукты. | 1 | 06.03 |  |
| 24 | Праздник «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты». | 1 | 13.03 |  |
| 25 | Молоко и молочные продукты. | 1 | 20.03 |  |
| 26 | Дары моря. Морепродукты польза или вред. | 1 | 03.04 |  |
| 27 | Что и как можно приготовить из рыбы. | 1 | 10.04 |  |
| 28 | Всё про мясо | 1 | 17.04 |  |
| 29 | Как правильно употреблять мясо | 1 | 24.04 |  |
| 30 | Конкурс «Приятного аппетита». | 1 | 15.05 |  |
|  | 6.Наше здоровье в наших руках (1ч) | | | |
| 31 | Пирамида здорового питания. | 1 | 22.05 |  |

**Материально-техническое оснащение**

Наглядные пособия:

1) гербарии; продукты питания; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

3) компьютер, медиапроектор, видеокамера.

4) энциклопедии для младших школьников

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

# Красноманычская основная общеобразовательная школа

# 347784, Ростовская область, Веселовский район, х. Красный Маныч, ул. Центральная, 128

# ИНН 6106004479 КПП 610601001 ОГРН 1026100811747

Утверждаю

Директор МБОУ Красноманычская ООШ

приказ № от

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.П.Ермакова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет: Культура здорового питания

Класс: 1-4

Количество часов: 1класс-34ч., 2класс- 35ч.,3-4 класс-по 31ч.,

ФИО, должность, квалификационная категория

Карташева Мария Николаевна, учитель биологии, химии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического совета МБОУ Красноманычской ООШ  От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кузнецова Л.Ю. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кузнецова Л.Ю.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020\_\_ г. |

х. Красный Маныч

2020 г.