

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Администрация муниципального образования Белореченский район  
МБОУ ООШ 28

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Мовсесян И.А.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Клещева Т.А..  
Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Калайджян А.А.  
Приказ №112 от «30»  
августа 2024г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

1 класс.

Терновский, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1 классов.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуальный для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин. Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

#### **Формы работы:**

1. Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Методы:**

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстративный.

## Содержание программы внеурочной деятельности

### «Разговор о правильном питании»

| Содержание                    | Теория                                                                                          | Практика                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Разнообразие питания.      | Знакомство с программой. Беседа.                                                                | Экскурсия в столовую.                                                                    |
| 2. Самые полезные продукты    | Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.                            |
| 3. Правила, питания.          | Формирование у обучающихся основных принципов гигиены питания.                                  | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.                               |
| 4. Режим питания.             | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.                                        | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |
| 5. Завтрак                    | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.                                       | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.                                    |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.                                       | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.                                       |
| 7. Проектная деятельность.    | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.                   | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».                                 |
| 8. Подведение итогов работы.  |                                                                                                 | Творческий отчет вместе с родителями.                                                    |

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Содержание занятия                                                                      | Всего<br>часов | Дата<br>пров. |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|
| 1        | Если хочешь быть здоров.                                                                | 1              |               |
| 2        | Из чего состоит наша пища.                                                              | 1              |               |
| 3        | Полезные и вредные привычки.Полезные и вредные привычки.                                | 1              |               |
| 4        | Самые полезные продукты. Как правильно есть(гигиена питания)                            | 1              |               |
| 5        | Удивительное превращение пирожка. Твой режим питания.                                   | 1              |               |
| 6        | Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной                                            | 1              |               |
| 7        | Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова.                                           | 1              |               |
| 8        | Полдник. Время есть булочки                                                             | 1              |               |
| 9        | Пора ужинать. Почему полезно есть рыбу.                                                 | 1              |               |
| 10       | Мясо и мясные блюда. Где найти витамины зимой и весной.                                 | 1              |               |
| 11       | Всякому овощу – свое время . Как утолить жажду                                          | 1              |               |
| 12       | Что надо есть – если хочешь стать сильнее . На вкус и цвет, товарищей нет               | 1              |               |
| 13       | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу – свое время                 | 1              |               |
| 14       | Народные праздники, их меню. Как правильно накрыть стол.                                | 1              |               |
| 15       | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. Щи да каша – пища наша.                 | 1              |               |
| 16       | Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 1              |               |
| 17       | Что готовили наши прабабушки .Праздник урожая                                           | 1              |               |
|          |                                                                                         |                |               |

### **Предполагаемые результаты года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После обучения по программе «Разговор о правильном питании» обучающиеся должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Тема занятия № 4- «Самые полезные продукты»

Цель: – расширить у обучающихся представление о правильном питании, познакомить обучающихся с понятиями: "питательные вещества", "белки", "жиры", "углеводы", "витамины".

Планируемые результаты:

- Предметные:– расширить представление детей о системе пищеварения человека;
  - сформировать представление о том, что такое : "питательные вещества", "белки", "жиры", "углеводы", "витамины"
  - сформировать представление об организации правильного режима питания
- Личностные:– готовность и способность к саморазвитию;
  - заинтересованность в расширении и углублении получаемых знаний;
  - готовность использовать получаемую подготовку в учебной деятельности и при решении практических задач, возникающих в повседневной жизни;

Время проведения:

Участники: 1 класс

Оборудование: Презентация, этикетки от продуктов с указанием состава; карточки с правилами здорового питания, с изображением продуктов.

| Этапы урока.<br>Методы и приёмы                           | Хроно-<br>метраж | Содержание урока.<br>Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                | Деятельность<br>учащихся                                                              | Планируемые<br>результаты<br>(УУД)                                                             |
|-----------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Организационный</b><br>Словес.: слово<br>учителя       | 1 мин            | Проговариваются правила поведения на уроке.<br>- Ребята, улыбнитесь мне и подарите улыбку друг другу<br>- Я желаю вам удачи в работе и в ваших новых открытиях.<br>- Девиз урока: «Знаешь – говори, не знаешь – слушай»                  | Повторение правил<br>поведения на уроке,<br>приветствие учителя.<br>Участие в беседе. | <i>Личностные</i> –<br>воспринимать нашу<br>речь непосредственно<br>обращенную к<br>учащемуся. |
| <b>Мотивационный</b><br><br>Словес.: ответы на<br>вопросы | 7 мин            | - Значит, чему будет посвящён наш урок?<br>(Изучению нового)<br>-Мы проговорили правила поведения на уроке. А есть ли<br>правила поведения в которые помогают сохранить нам наше<br>здоровье? (Да)<br>- Вот о них мы сегодня и поговорим | Участвовать в беседе                                                                  |                                                                                                |

|                                                                                                                                                     |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Постановка учебной задачи и её решение</b><br/>Нагляд.: работа с презентацией</p> <p>Словес.: участие в беседе, ответы на вопросы учителя</p> | <p>2 мин</p>  | <p>- Какая тема нашего урока? (Самые полезные продукты)<br/>- Какую цель ставим? (Составить правила здорового питания для полноценной жизнедеятельности своего организма.)<br/>- Конечно, не всегда мы питаемся так, как требует наш организм. Одному хочется есть целый день только конфеты, шоколад, пить лимонад. Другой всё время что-то жуёт, а во время обеда отказывается от пищи. Неправильное питание плохо влияет на здоровье. чтобы жить, работать, учиться человек должен есть. Питание человека должно быть основой его жизни.</p> <p><b>Поэтому питание должно быть:</b><br/><b>1. Полезным. 2. Правильным. 3. Вкусным.</b></p> <p>-Давайте посмотрим, какие продукты питания мы употребляем в пищу.( Презентация. Слайд 1)<br/>(Работа с картинками , на которых изображены продукты: творог, выпечка, газ. вода, рыба, молоко, конфеты, фрукты, мясо. чёрный хлеб, чипсы, каша, кисель.</p> | <p>Определять тему и цель занятия</p> <p>Слушают выступление учителя</p> <p>Работа с презентацией</p> <p>Работа с раздаточным материалом</p> | <p><i>Познавательные</i> – строят речевые высказывания.</p> <p><i>Регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу.</p> <p><i>Коммуникативные</i> – формулируют ответы и выводы.</p> <p><i>Личностные</i> – установка на здоровый образ жизни.</p> |
| <p><b>Решение частных задач</b><br/>Словес.: слово учителя</p> <p>Нагляд.: работа с презентацией</p>                                                | <p>25 мин</p> | <p>- Так какие же продукты пользуются большей популярностью? Давайте разделим их на две группы - <b>вкусные и полезные.</b><br/>- О некоторых продуктах вы разошлись во мнении - одни считают их вкусными, а другим эти же продукты совсем не нравятся. Как говорится, вкус вещь индивидуальная - о вкусах не спорят.<br/>- Но как же понять, полезен продукт или нет?<br/>- Мы не знаем.<br/>- Ребята, попробуйте сформулировать задачу нашего урока. (Научиться определять состав и пользу продукта )<br/>- Для того, чтобы узнать полезен ли продукт, нужно узнать из чего он состоит, а также что он даёт нашему организму. Рассмотрим иллюстрацию " Самые полезные продукты".</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p>Учащиеся работают в группах</p> <p>Участие в беседе<br/>Работа с презентацией</p> <p>Слушают выступление учителя</p>                      | <p><i>Личностные</i> – воспринимать нашу речь непосредственно обращенную к учащемуся.</p> <p><i>Познавательные</i> – строят речевые высказывания.</p>                                                                                                     |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Словес.: участие в беседе, ответы на вопросы учителя<br/>Нагляд.: просмотр мультфильма</p> <p>Словес.: участие в беседе, ответы на вопросы учителя</p> <p>Практич.: выполнение задания учителя, заполнение таблицы</p> <p>Практич.: выполнение физкультминутки</p> <p>Словес.: участие в беседе, ответы на вопросы учителя</p> |  | <p>Как нам определить какие продукты полезны, а какие нет? Для этого нам надо узнать из каких веществ состоит продукт и какую роль играют эти вещества для организма.</p> <p>- Итак, какие питательные вещества получает человек с пищей?</p> <p>Составим модель . (Презентация. Слайд 2)</p> <p>- Какую функцию выполняют белки? Жиры? Углеводы?</p> <p><b>Интересные сведения</b></p> <p>Клетки нашего мозга на 60% состоят из жира. Люди практически не знают этого и постоянно стремятся устранить как можно больше жиров из своего меню, хотя иметь достаточное количество жиров в своем рационе жизненно важно для развития мозга и поддержания его в хорошей форме.</p> <p><b>ФИЗКУЛЬТМИНУТКА</b></p> <p>- Итак, из чего состоят продукты? (белки, жиры, углеводы, витамины)</p> <p>- А зачем нашему организму нужны витамины?</p> <p>-Давайте посмотрим мультик о витаминах.</p> <p>- Как вы думаете, какой из питательных веществ полезнее?</p> <p>- Оказывается, для организма необходимы и белки, и жиры, и углеводы, и витамины.</p> <p>- Кто знает, как узнать, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продукте? (надо изучить этикетку продукта)</p> <p>- А сейчас мы с вами поиграем в исследователей. У вас на столах этикетки с упаковок различных продуктов. Изучите состав этих продуктов. Сравните данные о содержании питательных веществ в разных продуктах. Результаты исследования занесите в таблички, которые лежат у вас на партах.</p> | <p>Выполнять физкультминутку</p> <p>Участие в беседе<br/>Просмотр мультфильма и знакомство с витаминами</p> <p>Участие в беседе</p> <p>Самостоятельная работа, работа в парах</p> <p>Самопроверка выполненных работ</p> <p>Участие в беседе<br/>Слушать учителя</p> | <p><i>Коммуникативные – участвуют в учебном диалоге.</i></p> <p><i>Коммуникативные – формулируют ответы и выводы.</i></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нагляд.: работа с презентацией</p> <p>Словес.: ответы на вопросы</p> <p>Практич.: выполнение задания учителя, работа в группах</p> |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Давайте проверим, что у вас получилось. (Презентация. Слайд 3)</li> <li>- Сделайте вывод:</li> <li>- Какие продукты богаты белками ? (творог, мясо, яйца, рыба, горох, фасоль),</li> <li>- Какие продукты богаты углеводами?(хлеб, молоко. картофель)</li> <li>- Какие жирами? (- сливочное масло, растительное масло, сметана, сало)</li> <li>-Какие продукты наиболее богаты витаминами?(Презентация. Слайд 4)</li> <li>-Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашем рационе.</li> <li>-А сейчас ребята разделимся на группы и напомним памятку с полезными советами. На выполнение задания у вас есть 7 минут.</li> <li>-Выше время на выполнение задания вышло, представители из каждой группы расскажут нам , какие полезные советы они записали.</li> </ul> | <p>Отвечать на вопросы</p> <p>Работать у доски</p> <p>Отвечать на вопросы</p> <p>Самостоятельная работа, работа в группах</p> | <p><i>Личностные – воспринимать нашу речь непосредственно обращенную к учащемуся.</i></p> <p><i>Познавательные – строят речевые высказывания.</i></p> |
| <p><b>Итог урока</b></p> <p>Словесн.: общение</p>                                                                                     | 2 мин | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какую цель ставили? Достигли цели?</li> <li>- Какая тема урока была?</li> <li>- Расскажите по схеме, чему научились на уроке.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Обобщать изученное.</p> <p>Подводить итог урока.</p>                                                                       | <p><i>Регулятивный – осуществлять итоговый контроль.</i></p> <p><i>Познавательный – строят рассуждение</i></p>                                        |
| <p><b>Рефлексия</b></p>                                                                                                               | 2 мин | <p>Закончите одно из предложенных предложений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Я узнал ....</li> <li>-Я понял....</li> <li>-Было трудно...</li> <li>-Было интересно...</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Оценивать свою работу</p>                                                                                                  | <p><i>Регулятивные – анализировать собственную работу.</i></p>                                                                                        |

Тема занятия № 8- «Из чего варят кашу»

Цель: – расширить у учащихся представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона.

Планируемые результаты:

- Предметные: – расширить представление детей об ассортименте каш и их свойствах;  
– сформировать представление о том, из каких растений и круп можно сварить кашу;  
– сформировать представление о добавках для каш.
- Личностные:– готовность и способность к саморазвитию;  
– заинтересованность в расширении и углублении получаемых знаний;  
– готовность использовать получаемую подготовку в учебной деятельности и при решении практических задач, возникающих в повседневной жизни;

Время проведения:

Участники: 1 класс

Оборудование: Презентация, мультфильм о каше.

| Этапы урока.<br>Методы и приёмы                                                               | Хроно-<br>метраж | Содержание урока.<br>Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                     | Деятельность<br>учащихся                         | Планируемые<br>результаты<br>(УУД)                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Организационный</b><br>Словес.: слово<br>учителя                                           | 1 мин            | - Здравствуйте, ребята. Сегодня мы узнаем из чего варят каши.                                                                                                                                                                                                                                 | Приветствовать<br>учителя                        | <i>Личностные</i> –<br>воспринимать нашу<br>речь непосредственно<br>обращенную к<br>учащемуся. |
| <b>Мотивационный</b><br>Нагляд.: просмотр<br>мультфильма<br><br>Словес.: ответы на<br>вопросы | 7 мин            | - Ребята, сейчас я включу мультфильм. Смотрите<br>внимательно, потом я задам вам вопросы.<br>- Ребята, о чём этот мультфильм? (О Каше)<br>- Из чего Маша наготовила так много каши? (Разные крупы<br>и варенье).<br>- А как вы думаете, можно ли сделать такую кашу на самом<br>деле? Почему? | Смотреть мультфильм.<br><br>Участвовать в беседе |                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Постановка учебной задачи и её решение</b><br/>Нагляд.: работа с презентацией</p> <p>Словес.: толкование смысла пословиц</p> <p>Практич.: выполнение физкультминутки</p> | <p>7 мин</p>  | <p>- Как вы думаете, о чём мы будем сегодня говорить на уроке? (О правильном питании. О каше). Какую цель мы поставим перед собой? (Расширить представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона).</p> <p>- Посмотрите на слайд. Я вчера пыталась составить пословицы о каше, но смысл их мне не понятен. Помогите мне разобраться с этой проблемой. Что нужно сделать? (Переставить вторые части пословиц)</p> <p>Работа с презентацией.</p> <p>- Посмотрите на эти пословицы. Теперь они стали понятными? Как вы их понимаете?</p> <p>Физкультминутка</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Определять тему и цель занятия</p> <p>Соединять части пословиц и объяснять их смысл</p> <p>Выполнять физкультминутку</p> | <p><i>Познавательные</i> – строят речевые высказывания.</p> <p><i>Регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу.</p> <p><i>Коммуникативные</i> – формулируют ответы и выводы.</p> <p><i>Личностные</i> – установка на здоровый образ жизни.</p> |
| <p><b>Решение частных задач</b><br/>Словес.: слово учителя</p> <p>Нагляд.: работа с презентацией</p>                                                                           | <p>21 мин</p> | <p>- Отгадайте загадку:<br/>Золотист он и усат,<br/>В ста карманах – сто ребят. (Колос)</p> <p>- Как вы думаете, как связаны колос и каша?</p> <p>- Если посадить весной в землю зернышко, то сначала появится росточек, потом он превратится в колосок. Все лето колосок будет расти набираться сил. В каждом колоске будет много зернышек. Земля, солнце и вода помогли маленькому зернышку превратится в сильный колос. А в них много полезных питательных веществ. Осенью с полей соберут урожай. Из зерен сделают крупу. А из крупы сварят кашу.</p> <p>- Давным-давно наши предки жили на земле, на которой не росли картофель, помидоры, капуста. Зато было много дикой пшеницы – полбы. Именно из полбы варили древние славяне первые каши. Теперь люди выращивают много злаковых культур.</p> <p>- Ребята, посмотрите на презентацию. Как вы думаете, какие каши делают из крупы пшеницы, ячменя, проса, овса, гречихи? (На слайде)</p> <p>- Посмотрите на слайд. Найдите соответствие каши и крупы.</p> | <p>Слушать учителя</p> <p>Отвечать на вопросы</p> <p>Работать у доски</p>                                                   | <p><i>Личностные</i> – воспринимать нашу речь непосредственно обращенную к учащемуся.</p> <p><i>Познавательные</i> – строят речевые высказывания.</p> <p><i>Коммуникативные</i> – участвуют в учебном диалоге.</p> <p><i>Коммуникативные</i> –</p>        |

|                                        |       |                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                     |
|----------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Словес.: ответы на вопросы             |       | - Вспомните, что Маша добавляла и варенье в кашу. Как вы думаете, что мы можем добавить в кашу, чтобы она стала вкусней?                                                                                 | Отвечать на вопросы                          | формулируют ответы и выводы.                                                                        |
| <b>Итог урока</b><br>Словесн.: общение | 2 мин | - Ребята, о чём мы с вами говорили на сегодняшнем занятии?<br>- В какое время суток нужно есть кашу?<br>- Из чего делается каша?<br>- Как сделать кушу вкусной?<br>- Достигли ли мы с вами цели занятия? | Обобщать изученное.<br>Подводить итог урока. | <i>Регулятивный</i> – осуществлять итоговый контроль.<br><i>Познавательный</i> – строят рассуждение |
| <b>Рефлексия</b>                       | 2 мин | - Ребята, если вы разобрались с сегодняшней темой урока, то поднимите зелёный карандаш, если у вас остались вопросы, то жёлтый, а если вы ничего не поняли, то красный.                                  | Оценивать свою работу                        | <i>Регулятивные</i> – анализировать собственную работу.                                             |