**Формирование культуры здорового питания в 1 классе.**

**Тематическое планирование материала.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы модуля** | **Урок** | **Практические**  **занятия** | **Досуговые мероприятия** | **Самостоятельная работа** |
| 1. Как устроен   человек. | 2 | - | - | 2 |
| 1. Личная   гигиена. | 2 | 1 | - | 2 |
| 1. Чтобы зубы   не болели. | 2 | 1 | - | 2 |
| 1. Береги   зрение смолоду. | 2 | 1 | - | 2 |
| 1. Как   правильно питаться. | 3 | 2 | - | 4 |
| 1. Наше   здоровье в наших руках. | 2 | - | 1 | 2 |
| **Итого** – 33 часа в год. | 13 | 5 | 1 | 14 |

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата план** | **Дата факт** | **Название раздела и темы.** |
| 1 | 02.09 |  | 1. **Как устроен человек – 4 часа.**   Строение человека. |
| 2 | 09.09 |  | Строение «кухни» в нашем организме. |
| 3 | 16.09 |  | Чтоб желудок был здоров. |
| 4 | 23.09 |  | Наведём порядок в нашей «кухне». |
| 5 | 30.09. |  | 1. **Личная гигиена – 5 часов.**   Чистота и здоровье. |
| 6 | 07.10. |  | Друзья «Мойдодыра»: Вода и Мыло. |
| 7 | 14.10 |  | Советы доктора Воды. |
| 8 | 21.10 |  | Чтобы волосы были здоровыми и красивыми. |
| 9 | 28.10 |  | Откуда берутся грязнули. |
| 10 | 11.11 |  | 1. **Чтобы зубы не болели – 5 часов.**   Почему болят зубы. |
| 11 | 18.11 |  | Пища полезная и вредная. |
| 12 | 25.11 |  | Сладости? Это не для зубов. |
| 13 | 02.12 |  | Копилка витаминов. |
| 14 | 09.12 |  | Чтобы зубы были здоровыми. |
| 15 | 16.12 |  | 1. **Береги зрение смолоду – 5 часов.**   Зрение – окно в мир. |
| 16 | 23.12 |  | Глаза – главные помощники человека. |
| 17 | 13.01 |  | Почему устают глаза. |
| 18 | 20.01 |  | Здоровое зрение (советы) |
| 19 | 27.01 |  | Чтоб забыть про докторов (комплекс упражнений для глаз) |
| 20 | 03.02 |  | 1. **Как правильно питаться – 9 часов.**   Питание – необходимое условие для жизни человека. |
| 21 | 17.02 |  | Умеем ли мы правильно питаться. |
| 22 | 24.02 |  | Здоровая пища для всей семьи. |
| 23 | 03.03 |  | Я выбираю кашу: вкусную и полезную. |
| 24 | 10.03 |  | Соберём корзину полезных продуктов. |
| 25 | 17.03 |  | Угадай продукт и расскажи о его пользе. |
| 26 | 31.03 |  | Культура питания. Чаепитие. |
| 27 | 07.04 |  | Меню моей семьи. |
| 28 | 14.04 |  | Копилка витаминов. |
| 29 | 21.04 |  | 1. **Наше здоровье в наших руках – 5 часов.**   Пирамида здорового питания. |
| 30 | 28.04 |  | Я на ступенях пирамиды. |
| 31 | 05.05 |  | Учимся находить причины нездоровья нашего организма. |
| 32 | 12.05 |  | Будем делать хорошо и не будем плохо. |
| 33 | 19.05 |  | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. |