

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения курса по формированию основ правильного питания 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 курса по формированию основ правильного питания 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.

Предметными результатами освоения курса по формированию основ правильного питания являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. Содержание курса внеурочной деятельности.

В отличие от многих других обучающих программ «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

I часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1,2 класса

Если хочешь быть здоров.

Познакомить обучающихся с героями улицы Сезам. Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадах.

Самые полезные продукты.

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку, - научить детей выбирать самые полезные продукты. Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.

Как правильно есть.

Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Практика: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадах.

Удивительные превращения пирожка.

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Практика: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет.

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

Полдник. Время есть булочки.

Сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню. Практика: игры, викторины, составление меню полдника.

Пора ужинать.

Формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе. Практика: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.

На вкус и цвет товарищей нет.

Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов. Практика: практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.

Как утолить жажду.

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Практика: работа в тетрадях, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Практика: работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

Где найти витамины весной.

Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.

Овощи, ягоды и фрукты.

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма. Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».

Всякому овощу свое время.

Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Практика: Ролевая игра «Каждому овощу своё время».

День рождения Зелибобы.

Закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. Практика: проект «Самый полезный продукт».

II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3,4 класса.

Давайте познакомимся.

Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;

Дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

Практика: знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

Из чего состоит наша пища.

Дать детям представление об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);
Практика: оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

Что нужно есть в разное время года.

Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
Познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;
Познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;
Расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа;
Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;
Научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;
Расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;
Практика: дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу.

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;
Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
Сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс «Сказка, сказка, сказка».

Как правильно накрыть стол.

Расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;
Помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;
Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты.

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
Сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов

Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина.

Блюда из зерна.

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

Сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

Расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

Способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов;

Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб – всему голова».

Какую пищу можно найти в лесу.

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

Расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

Познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;

Дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;

Практика: работа в тетрадях, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», играспектакль «Там на неведомых дорожках».

Что и как можно приготовить из рыбы.

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;

Расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;

Продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;

Практика: работа в тетрадях, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

Дары моря.

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;

Практика: викторина « В гостях у Нептуна».

«Кулинарное путешествие» по России.

Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;

Расширить представление о кулинарных традициях своего народа;

Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;

Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;

Практика: работа в тетрадях, практическая работа «Моё недельное меню», конкурс « На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом.

Расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировка праздничного стола;

Сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

Практика: работа в тетрадах, совместный праздник с родителями.

Содержание курса. Первый год обучения.

Содержание	Форма организации
1. Разнообразие питания.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Работа в тетрадах, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Работа в тетрадах, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.	Творческий отчет

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1.	Если хочешь быть здоров	1
2.	Из чего состоит наша пища	1
3.	Полезные и вредные привычки	1
4.	Самые полезные продукты	1
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	1
6.	Удивительное превращение пирожка	1
7.	Твой режим питания	1
8.	Из чего варят каши	1
9.	Как сделать кашу вкусной	1
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1
11.	Хлеб всему голова	1
12.	Полдник	1
13.	Время есть булочки	1
14.	Пора ужинать	1
15.	Почему полезно есть рыбу	1
16.	Мясо и мясные блюда	1

17.	Где найти витамины зимой и весной	1
18.	Всякому овощу – свое время	1
19.	Как утолить жажду	1
20-21.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1
23-24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
25.	Каждому овощу – свое время	1
26-27.	Народные праздники, их меню	2
28.	Как правильно накрыть стол.	1
29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
30.	Щи да каша – пища наша	1
31.	Что готовили наши прабабушки.	1
32.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33.	Праздник урожая	1
Итого		33 часа

Содержание курса. Второй год обучения.

Содержание	Форма организации
1. Вводное занятие	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».	Конкурсы, ролевые игры.
11-13. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	
14. Подведение итогов.	Отчет о проделанной работе.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности 2-й год обучения.

№ п/п	Содержание занятий.	Количество часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9.	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	Практическая работа.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	Отгадай мелодию.	1
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
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
31-33.	Проект	3
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1
Итого		34 часа

Содержание курса. Третий год обучения.

Содержание	Форма организации
1. Вводное занятие.	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».

5. Приготовление пищи	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9-11. Проект «Хлеб всему голова»	
12. Творческий отчет.	

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
3-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Практическая работа.	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1
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	1
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
14	Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра накрываем стол	1
19	Молоко и молочные продукты	1
20	Экскурсия на молокозавод	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Молочное меню	1
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 хлебокомбинат	1
30-33	Оформление проекта « Хлеб - всему голова»	3
34	Подведение итогов	1
Итого		34 часа

Содержание курса внеурочной деятельности. Четвёртый год обучения.

Содержание	Форма организации
1 Вводное занятие	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей	
9.Проектная деятельность.	Сбор информации, создание проекта
10.Подведение итогов работы	

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности 4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
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
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
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	1
22-23.	Конкурс кулинарных рецептов	2
24.	Конкурс « На необитаемом острове»	1
25.	Как правильно вести себя за столом	1
26.	Практическая работа	1
27-28.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2
29.	Накрываем праздничный стол	1
30-33	Проект	3
34	Подведение итогов	1
Итого		34 часа