

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
начального общего образования  
«Разговор о правильном питании»**

## **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 учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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 учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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 учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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.

## Содержание курса внеурочной деятельности « Разговор о правильном питании»

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

*1 модуль "Разговор о правильном питании"*

разнообразии питания:

- ✓ "Самые полезные продукты",
- ✓ "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
- ✓ "Где найти витамины весной",
- ✓ "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
- ✓ "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

- ✓ "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
- ✓ "Плох обед, если хлеба нет",
- ✓ "Полдник. Время есть булочки",
- ✓ "Пора ужинать",
- ✓ "Если хочется пить";

культура питания:

- ✓ "На вкус и цвет товарищей нет",
- ✓ "День рождения Зелибобы".

*2 модуль "Две недели в лагере здоровья"*

разнообразии питания:

- ✓ "Из чего состоит наша пища",
- ✓ "Что нужно есть в разное время года",
- ✓ "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";
- ✓ гигиена питания и приготовление пищи:
- ✓ "Где и как готовят пищу",
- ✓ "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

- ✓ "Как правильно накрыть стол",
- ✓ "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

- ✓ "Молоко и молочные продукты",
- ✓ "Блюда из зерна",
- ✓ "Какую пищу можно найти в лесу",
- ✓ "Что и как приготовить из рыбы",
- ✓ "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

### 3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

- ✓ "Здоровье - это здорово";
- ✓ "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

- ✓ "Где и как мы едим",
- ✓ "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

- ✓ "Кухни разных народов",
- ✓ "Кулинарное путешествие",
- ✓ "Как питались на Руси и в России",
- ✓ "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

#### **Основные методы обучения:**

- ✓ фронтальный метод;
- ✓ групповой метод;
- ✓ практический метод;
- ✓ познавательная игра;
- ✓ ситуационный метод;
- ✓ игровой метод;
- ✓ соревновательный метод;
- ✓ активные методы обучения.

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✓ чтение и обсуждение;
- ✓ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✓ встречи с интересными людьми;
- ✓ практические занятия;
- ✓ творческие домашние задания;
- ✓ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

- ✓ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✓ ярмарки полезных продуктов;
- ✓ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✓ мини – проекты;
- ✓ совместная работа с родителями

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

### I модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»

1 класс (9 часов из расчёта 1 час в месяц)

№	Тема
1.	Если хочешь быть здоров.
2.	Самые полезные продукты.
3.	Удивительные превращения пирожка
4.	Кто жить умеет по часам.
5.	Вместе весело гулять!
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
7.	Время есть булочки.
8.	Плох обед, если хлеба нет.
9.	Как правильно есть. Проверь себя.
	Всего -9ч.

2 класс (9 часов из расчёта 1 час в месяц)

№	Тема
1.	Пора ужинать.
2.	Веселые старты
3.	На вкус и цвет товарищей нет.
4.	Как утолить жажду.
5.	Что помогает быть сильным и ловким
6.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
7.	Праздник здоровья
8.	Всякому фрукту – своё время
9.	День рождения Зелибобы. Проверь себя.
	Всего -9ч.

### II модуль «Две недели в лагере здоровья»

3 класс (9 часов из расчёта 1 час в месяц)

№	Тема
1.	Из чего состоит наша пища.
2.	Дневник здоровья. Пищевая тарелка
3.	Что нужно есть в разное время года.
4.	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
6.	« Пищевая тарелка» спортсмена
7.	Где и как готовят пищу.
8.	Как правильно накрыть стол.
9.	Как правильно накрыть стол ( практикум)
	Всего – 9ч.

4 класс (9 часов из расчёта 1 час в месяц)

№	Тема
1.	Молоко и молочные продукты.
2.	Кто работает на ферме?
3.	Блюда из зерна.
4.	Какую пищу можно найти в лесу.Экскурсия в лес
5.	Что и как приготовить из рыбы.
6.	Дары моря.
7.	Кулинарное путешествие по России
8.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
9.	Как правильно вести себя за столом.

	Всего – 9ч.
--	-------------



### **III модуль «Формула правильного питания»**

**5 класс (9 часов из расчёта 1 час в месяц)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>
1.	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик
2.	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»
3.	Режим питания. «Пищевая тарелка»
4.	Где и как мы едим. Правила гигиены
5.	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости
6.	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками
7.	Как питались на Руси и в России
8.	Кухни разных народов праздник
9.	Необычное кулинарное путешествие

**6 класс (9 часов из расчёта 1 час в месяц)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>
1.	Мой образ жизни. Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.
2.	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Практика. Рацион питания
3.	Понятие режима питания. Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».
4.	Энергия пищи. Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.
5.	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой».
6.	Традиционные блюда русской кухни. Польза меда.
7.	Праздник русской картошки .Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».
8.	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие».
9.	Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.