

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чураевская основная общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНО наШМО Протокол № 3 от «5»июня 2020 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МБОУ «Чураевская 001Ш /Ma /Тарасова Н.Н от «6» июня 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Чураевская ООШ» 4fe^V Котова Е. И. Прика/№ 39/1 от «16» июня 2020 г. на основании решения педагогического совета протокол № 7 от 10 июня 2020 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании »

Уровень начального общего образования

Количество часов 1/67

Уровень программы базовый

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные, предметные и метапредметные):

Личностные – *индивидуальные качественные свойства обучающихся, приобретенные в результате освоения данного курса:*

- чувство гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения традиций питания и традиционных блюд российской кухни,
- уважительное отношение к культуре питания других народов,
- развитие мотивов здоровьесбережения через выполнение правил гигиены питания,
- развитие ценностного отношения к своему здоровью,
- приобретение опыта здоровьесберегающей деятельности, организации совместной деятельности с другими детьми.

Предметные - *приобретение школьниками знаний о правильном питании и основных умений:*

- знать полезные продукты для ежедневного употребления (молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, хлеб, масло, крупы),
- знать основные правила гигиены питания (мыть руки, овощи и фрукты, не переедать, не разговаривать во время еды и т.д.),
- из каких растений получают крупы,
- названия основных приемов пищи,
- источники витаминов,
- названия основных овощей, фруктов, ягод
- выбирать для питания полезные продукты,
- составлять и соблюдать режим питания,
- составлять меню завтрака, обеда, полдника, ужина,
- определять вкус продуктов,
- определять овощи, фрукты, ягоды по внешнему виду.

Метапредметные – *характеризуют уровень сформированности УУД:*

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения,
- формирование у младших школьников умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации,
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера,
- продуктивное сотрудничество со сверстниками в процессе познавательной и игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

1 класс

1. *Вводное занятие. Знакомство с героями программы.*

Ознакомление учащихся с планом работы детского объединения, расписанием занятий, рабочей тетрадью, героями программы. Инструктаж по технике безопасности.

2. *Если хочешь быть здоров.*

О важности правильного питания. Что нужно есть, чтобы вырасти сильным, здоровым, умным и красивым. Анкетирование, выявляющее сформированность полезных привычек у детей.

3. *Самые полезные продукты.*

Рациональное питание – соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в рационе питания детей. БАДы.

Экскурсия в магазин с целью выбора полезных продуктов.

4. *Как правильно есть.*

Основные принципы гигиены питания: соблюдение санитарных правил, выполнение режима питания, соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Навыки самоконтроля. Использование жевательной резинки. Последствия недоедания и переедания. Причины ожирения.

5. *Удивительные превращения пирожка.*

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Типовой режим питания младшего школьника. Распределение калорийности суточного рациона. Типы телосложения и рацион питания.

6. *Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.*

Завтрак - обязательный компонент ежедневного меню. Варианты завтрака. Формирование привычки завтракать. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Разнообразие и полезность каш.

7. *Плох обед, если хлеба нет.*

Обед – обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда (закуска, первое блюдо, второе блюдо, десерт, хлеб). Сорта хлеба. Варианты обеда. Поведение до, во время и после обеда. Школьный обед. Традиции национальной кухни.

8.Время есть булочки.

Полдник. Его значение и варианты. Значение молока. Многообразие молочных продуктов (кисломолочные, творожные, йогуртные). Национальные кисломолочные продукты. Хлебобулочные изделия. Мучные кондитерские изделия.

9. Итоговое занятие за 1 класс

Праздничный стол. Сервировка и блюда праздничного стола.

Формы организации и виды внеурочной деятельности

1 класс

Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.

Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.

Праздник урожая.

Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.

Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».

Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»

Игра «Собери пословицу», Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.

Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»

Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.

Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.

Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия

Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» Праздник урожая.

Организационно – деятельностьная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет

2 класс

1. Вводное занятие во 2 классе. Актуализация опорных знаний

2. Пора ужинать.

Ужин – обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина. Оптимальное время ужина. Возможные варианты блюд для ужина.

3. Где найти витамины весной.

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Продукты, содержащие витамины, макроэлементы и микроэлементы. Витаминная недостаточность. Гипервитаминоз.

4. На вкус и цвет товарищей нет.

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов (горький, сладкий, кислый, соленый, острый, пресный, пряный). Привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Основные приправы и пряности.

5. Как утолить жажду.

Значение жидкости для организма человека. Разнообразие и ценность напитков (газированные напитки, морсы, кофе, чай, какао, соки, лимонады, нектары, квасы, кисели). Вода. Потребность в жидкости.

6. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Связь рациона питания и образа жизни. Калорийность продуктов. Высококалорийные продукты (шоколад, грецкий орех). Источники белков, жиров, углеводов и минеральных веществ.

7. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Разнообразие фруктов и ягод. Их значение для организма. Водорастворимые (С, В, Н, Р) и жирорастворимые (А, Е, К, D, F) витамины. Фитонциды. Правила сохранения витаминов в овощах и фруктах.

8. Всякому овощу – своё время.

Многообразие овощей. Их полезные свойства. Запасы витаминов в организме и их пополнение.

9. Праздник урожая.

Правила сбора и хранения овощей, ягод, фруктов. Полезные блюда для праздничного стола.

10. Основные правила правильного питания.

Подведение итогов работы. Закрепление полученных знаний о законах здорового питания.

11. Итоговое занятие.

Конкурс салатов, каш или бутербродов. Подведение итогов работы.

Формы организации и виды внеурочной деятельности 2 класс

Игра «Что можно есть на ужин», игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды», игра «Объяснялки».

Игра «Отгадай название», игра «Отгадай мелодию», дидактическая игра «Морские продукты», игра «Вкусные истории», кроссворд «Сухофрукты».

Практическая работа «Определи вкус продукта», практическая работа «Какой сок?», Игра «Приготовь блюдо», конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?», игра «Пряности».

Игра-демонстрация «Из чего готовят соки», игра «Праздник чая», игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой», игра «Посещение музея воды».

Игра-демонстрация «Из чего готовят соки», игра «Праздник чая», игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой», игра «Посещение музея воды».

Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена», выполнение заданий в рабочей тетради.

КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», игра «Экскурсия в поликлинику», праздник «Капустник», игра «Витаминная радуга».

Просмотр презентации «Полезные свойства овощей», игра-соревнование «Вершки и корешки», конкурс «Самый оригинальный овощной салат», праздник «Каждому овощу своё время», конкурс «Овощной ресторан».

Игра-эстафета «Собираем урожай», подарки для друга,

Игра «Правильно-неправильно», песенник «Приятного аппетита», игра «Доскажи словечко. Организационно-деятельностная игра «Аукцион», игра «Азбука правильного питания».

Конкурс салатов, каш или бутербродов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

№ п/п	Наименование разделов. Темы разделов.	Всего часов	В том числе				
			теоретич еские занятия	формы работы	практическ ие работы	формы работы	основные виды деятельности
1 класс							
1.	Вводное занятие. Знакомство с героями программы.	2	1	Беседа о героях программы, знакомство с рабочей тетрадью	1		Знакомиться со структурой рабочей тетради, новыми действующими лицами
2.	Если хочешь быть здоров	3	1	Беседа о важности правильного питания, анкетирование	2	Выполнение заданий в рабочей тетради	Понимать важность правильного питания. Отвечать на вопросы анкеты. Выполнять творческие задания из рабочей тетради

3.	Самые полезные продукты	5	1	Беседа о рациональном питании, просмотр презентации	4	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы», динамическая игра «Поезд», проведение тестирования «самые полезные продукты»	Узнавать продукты по внешнему виду. Определять полезные продукты. Ориентироваться в магазине. Понимать смысл основных терминов.
4.	Как правильно есть	4	1	Беседа о гигиене питания	3	Игра-обсуждение «Законы питания», игра-инсценировка, игра «Чем не стоит делиться», заполнение таблицы с наклейками в рабочей тетради	Иметь представление о гигиене питания. Самостоятельно соблюдать при употреблении пищи правила гигиены. Выполнять творческие задания из рабочей тетради и сравнивать результаты.
5.	Удивительные превращения	4	1	Беседа о типовом	3	Соревнование «Кто	Знать типовой режим

	пирожка			режиме питания школьников		быстро и правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?», доскажи пословицу, демонстрация «Удивительные приключения пирожка», работа с карточками	питания школьника. Определять время основных приемов пищи. Выполнять тестовые задания. Работать с карточками.
--	---------	--	--	---------------------------	--	--	---

6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	5	1	Беседа о ценности завтрака, выполнение заданий в рабочей тетради	4	Игра «Пословицы запутались», игра «Отгадай-ка», игра «Знатоки», игра «Сложные слова», игра «Угадай сказку», конкурс «Самая вкусная и полезная каша», игра «Поварята», викторина «Печка в русских сказках»	Объяснять значимость завтрака в ежедневном меню. Подбирать различные варианты завтрака. Приобретать навыки культурного поведения за столом. Различать крупы по внешнему виду. Называть различные виды каш.
7.	Плох обед, если хлеба нет	5	1	Беседа о структуре и важности обеда. Разговор о пользе хлеба.	4	Экскурсия в музей Хлеба ЭБЦ, игра «Секреты обеда», венок из пословиц, инсценировка песни «Зернышко», игра «Советы Хозяюшки», игра «Лесенка с секретом»	Иметь представление об обеде как обязательном компоненте питания. Определять структуру обеда. Приобретать навыки культурного поведения за столом. Знакомиться с новыми объектами во время экскурсии. Понимать значимость хлеба. Инсценировать песни.
8.	Время есть булочки	4	1	Беседа о значимости молока, молочных	3	Конкурс-викторина «Знатоки молока», Игра-демонстрация	Объяснять значимость молока и молочных продуктов.

				продуктов и вариантов полдника		«Это удивительное молоко», кроссворд «Молоко», настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания»	Знать варианты полдника. Называть кисломолочные продукты, кондитерские и хлебобулочные изделия. Участвовать в конкурсах и играх.
9.	Итоговое занятие за 1 класс. Праздничный стол.	1	-		1	Праздник с привлечением родителей, праздничным столом и призами	Накрывать праздничный стол. Определять блюда для праздничного стола. Приобретать навыки культурного поведения за столом. Обобщать полученные результаты.
	Итого:	33	8		25		
2 класс							
1.	Вводное занятие во 2 классе. Актуализация опорных знаний	2	1	Беседа о героях программы, знакомство с рабочей тетрадью	1		Знакомиться со структурой рабочей тетради, новыми действующими лицами. Использовать полученные ранее знания.
2.	Пора ужинать	3	1	Беседа об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания	2	Игра «Что можно есть на ужин», иградемонстрация «Как приготовить бутерброды», игра «Объяснялки»	Рассуждать о значимости ужина. Моделировать меню ужина. Готовить простые бутерброды. Участвовать в играх.

3.	Где найти витамины весной	3	1	Беседа о значении витаминов и минеральных веществ	2	Игра «Отгадай название», игра «Отгадай мелодию», дидактическая игра «Морские продукты»,	Аргументировать значение витаминов и минеральных веществ для человека. Составлять и решать
----	---------------------------	---	---	---	---	---	--

						игра «Вкусные истории», кроссворд «Сухофрукты»	кроссворды. Определять сухофрукты по внешнему виду.
4.	На вкус и цвет товарищей нет	4	1	Беседа о разнообразии вкусовых свойств различных продуктов.	3	Практическая работа «Определи вкус продукта», практическая работа «Какой сок?», Игра «Приготовь блюдо», конкурсвикторина «Что за чудо пирожки?», игра «Пряности»	Выполнять практическую работу. Исследовать и определять вкус продуктов. Называть продукты с разным вкусом. Иметь представление о пряностях и приправах.
5.	Как утолить жажду	4	1	Беседа о значении жидкости и ценности разнообразных напитков	3	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки», игра «Праздник чая», иградемонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой», игра «Посещение музея воды»	Формировать представление о значении жидкости. Оценивать полезность различных напитков. Участвовать в играх и демонстрациях. Выполнять творческие задания из рабочей тетради.
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	3	1	Беседа о связи рациона питания и образа жизни	2	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена», выполнение заданий в рабочей тетради	Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни. Называть высококалорийные продукты.

7.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	4	1	Беседа о разнообразии ягод, фруктов и значении витаминов	3	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», игра «Экскурсия в поликлинику», праздник «Капустник», игра «Витаминная радуга»	Расширять знания о витаминных продуктах. Определять основные ягоды и фрукты по внешнему виду. Участвовать в играх. Разгадывать загадки и кроссворды.
8.	Всякому овощу – своё время	4	1	Беседа о разнообразии овощей и их полезных свойствах	3	Просмотр презентации «Полезные свойства овощей», играсоревнование «Вершки и корешки», конкурс «Самый оригинальный овощной салат», праздник «Каждому овощу своё время», конкурс «Овощной ресторан»	Работать с презентацией. Называть наиболее распространенные овощи и перечислять их полезные свойства. Выполнять творческие задания из рабочей тетради. Участвовать в играх и конкурсах.
9.	Праздник урожая	3	1	Беседа о правилах сбора и хранения овощей, ягод, фруктов. Полезные блюда для праздничного стола.	2	Игра-эстафета «Собираем урожай», подарки для друга, Игра «Правильнонеправильно», песенник «Приятного аппетита», игра «Доскажи словечко»	Выбирать полезные блюда для праздничного стола. Расширять знания о правилах сбора и хранения растительных продуктов. Участвовать в играх.
10.	Основные правила правильного питания	3	1	Закрепление полученных знаний о законах здорового питания.	2	Организационнодеятельностная игра «Аукцион», игра «Азбука правильного питания»	Знать основные законы здорового питания. Участвовать в играх.

11.	Итоговое занятие за 2 класс	1	-		1	Конкурс салатов, каш или бутербродов	Участвовать в конкурсах. Приобретать навыки культурного поведения за столом. Обобщать полученные результаты.
Итого:		34	10		24		