

***РАГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ***

Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, планируемыми результатами НОО, требованиями ООП НОО МАОУ СОШ № 213 «Открытие».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Личностные результаты:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; | информирование детей 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; | формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; |

**Метапредметные результаты:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Личностные** | 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; | информирование детей 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; | формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; |
| **Регулятивные** | -выполнять работу по заданной инструкции;  -осуществлять пошаговый контроль своих действий  -вносить коррективы в свою работу. | -определять в диалоге с учителем успешность выполнения своего задания  учиться планировать практическую деятельность на уроке; | -коллективно разрабатывать несложные тематические проекты и самостоятельно их реализовывать, вносить коррективы в полученные результаты; | -осуществлять текущий и итоговый контроль выполненной работы, уметь проверять модели в действии, вносить необходимые конструктивные доработки. |
| **Познавательные** | -развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;  -освоение детьми практических навыков рационального питания; | -развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;  -освоение детьми практических навыков рационального питания; | -развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;  -освоение детьми практических навыков рационального питания; | -развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;   * -освоение детьми практических навыков рационального питания; |
| **Коммуникативные** | развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; | развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы | развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| Разнообразие питания - 10 ч. | Разнообразие питания - 12 ч. | Разнообразие питания - 11 ч. | Разнообразие питания - 8 ч. |
| Гигиена питания и приготовление пищи - 11 ч. | Гигиена питания и приготовление пищи -8 ч. | Гигиена питания и приготовление пищи -8 ч. | Гигиена питания и приготовление пищи -8 ч. |
| Рацион и режим питания -8 ч. | Рацион и режим питания -8 ч. | Рацион и режим питания -8 ч. | Рацион и режим питания -4 ч. |
| Этикет и культура питания - 4 ч. | Этикет и культура питания - 6 ч. | Этикет и культура питания - 7 ч. | Этикет и культура питания - 14 ч. |

**Содержание курса «Разговор о правильном питании»**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 школьников 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. |

**Содержание курса «Разговор о правильном питании»**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2. Путешествие по улице «правильного питания». | Знакомство с вариантами полдника | Игра, викторины |
| 3. Молоко и молочные продукты. | Значение молока и молочных продуктов | Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина |
| 4. Продукты для ужина. | Беседа «Пора ужинать»  Ужин, как обязательный компонент питания | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевыен игры |
| 5. Витамины. | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. |
| 6. Вкусовые качества продуктов. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна». |  | Конкурсы, ролевые игры. |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». |  |  |
| 12. Подведение итогов. |  | Отчет о проделанной работе. |

**Содержание курса «Разговор о правильном питании»**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие. | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья» |
| 2. Состав продуктов. | Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. |
| 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания. | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». |
| 5. Приготовление пищи | Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни  Правила гигиены. | Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». |
| 6. В ожидании гостей. | Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка». |
| 7. Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. | Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. |
| 8. Блюда из зерна | Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» |  |  |
| 10. Творческий отчет. |  |  |

**Содержание курса «Разговор о правильном питании»**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.  Игра « Походная математика»  Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадях  Эстафета поваров  « Рыбное меню»  Конкурс рисунков « В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина  « В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадях  Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект « кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях .  « Моё недельное меню»  Конкурс « На необитаемом острове» |
| 7.Правила поведения за столом | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях.  Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей |  |  |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации  Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме  «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  Подбор литературы.  Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Содержание занятия | Всего 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 началь пользоваться вилкой 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 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Содержание занятий. | Всего 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 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Содержание занятий | Всего часов |
| 1. | Введение | 1 |
| 2. | Практическая работа. | 1 |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 4. | Практическая работа «еню 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 хлебкомбинат | 1 |
| 30-33 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 4 |
| 34 | Подведение итогов | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Всего 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. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |
| 23. | Конкурс « На необитаемом острове» | 1 |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 |
| 25. | Практическая работа | 1 |
| 26-27. | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 2 |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 |
| 29-32 | Проект | 4 |
| 33-34 | Подведение итогов | 2 |