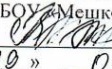


**МБОУ «Мешковская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»**

«Рассмотрено»
на методическом Совете школы
Протокол № 1
от «29» 08 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Мешковской СОШ»
 Ведутенко М.В.
«29» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
на уровень начального образования

для 1-4 классов

Активация
Чтобы активировать
раздел "Пара"

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО, утверждённой приказом от 6.10.2009г. № 373, основной образовательной программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г.Макеевой «Правильное питание».

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Обучающийся научится:

- Основные правила гигиены питания
- Правила приема пищи, составлять меню завтрака, обеда, полдника, ужина
- Практическим навыкам распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов
- Определять овощи, фрукты, ягоды, крупы, мясные, рыбные и молочные продукты по внешнему виду
- Определять содержание полезных веществ в продуктах питания , калорийность продуктов
- Определять полезные продукты для ежедневного употребления (молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, хлеб, масло, крупы).

Обучающийся получит возможность научиться:

- Проявлять познавательную инициативу, самостоятельно находить варианты решения познавательной задачи
- Осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов сети Интернет
- устанавливать причинно- следственные связи, видеть проблемы, выдвигать гипотезы
- опыт здоровьесберегающей деятельности, через выполнение правил гигиены питания

Содержание программы курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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. Кто жить умеет по часам

Соблюдение режима дня это один из важнейших факторов соблюдения здоровья. Несоблюдение режима является причиной перенапряжения и утомления.

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. Праздник здоровья

Праздничный стол. Сервировка и блюда праздничного стола.

2 класс

1. Вводное занятие во 2 классе. Актуализация опорных знаний

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

2. Пора ужинать.

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

3. Вместе весело гулять

Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе

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. Кто жить умеет по часам

Соблюдение режима дня это последовательное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха в течении суток.

9. Самые полезные продукты

Представление о том какие продукты самые полезные и почему их необходимо есть регулярно. Полезные блюда для праздничного стола.

10. Праздник здоровья.

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

11. Итоговое занятие.

Конкурс салатов, каш или бутербродов. Подведение итогов работы.

3 класс

1. Давайте познакомимся.

Знакомятся с целями и задачами курса. Обобщают уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании». Получают представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Участвуют в викторине «Поле чудес».

2. Из чего состоит наша пища.

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.

3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

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

4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.

О правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки.

5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Рацион питания должен учитывать физическую активность человека и может различаться у разных людей в зависимости от физической нагрузки. Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее.

6. Где и как готовят пищу.

Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.

7. Блюда из зерна.

Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол. Расширение знаний детей о полезности продуктов из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион. Традиционные народные блюда из зерна, традиции, связанные с их использованием.

8. Молоко и молочные продукты.

Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона

Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы.

9. Что можно съесть в походе?

Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе. Поведение в лесу. Дикорастущие растения, возможности включения их в рацион. 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.

10. Вода и другие полезные напитки.

Представление о питьевом режиме. Разнообразие напитков. Способы очистки питьевой воды. Бережное отношение к воде.

11. Итоговое занятие.

Конкурс салатов, каш или бутербродов. Подведение итогов работы.

4 класс

1. Что и как можно приготовить из рыбы.

Польза и значение рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы морские съедобные растениях и животных, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. 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.

2. Дары моря.

Ассортимент блюд из рыбы; морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма.

3. Необычное путешествие.

Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа. Национальные блюда, способы их приготовления. Загадки. Презентации. Важность физической активности для здоровья, польза занятий спортом.

4. Вода и другие полезные напитки

Фильм о воде. Чай, как традиционный напиток. Культура чаепития. Традиционные напитки нашей страны, стран мира.

5. Где и как готовят пищу.

Викторина "В каких сказках говорится о продуктах? В каких мультфильмах можно увидеть, как герои принимают пищу.?"»

6. Блюда из зерна.

Продукты и блюда, приготовленных из зерна, как обязательный компонент ежедневного рациона. Польза и значение продуктов и блюд, приготовленных из зерна. Ассортимент зерновых продуктов и блюд.

7. Молоко и молочные продукты.

Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы

8. Олимпиада здоровья.

Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы. Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке.

9. Из чего состоит наша пища.

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.

10. Итоговое занятие.

Праздничный стол. Сервировка и блюда праздничного стола. Конкурс рисунков о пользе здорового питания. Отгадывание кроссвордов.

Рабочей программой внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предусмотрены следующие виды внеурочной деятельности:

- художественное творчество;
- познавательно-ценностное общение;
- игровая деятельность.

Формы проведения занятий: конкурсы, физкультминутки, вокальные и театрализованные моменты.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Знакомство с героями программы.	2	1	1
2	Если хочешь быть здоров	3	1	2
3	Самые полезные продукты	5	1	4
4	Кто жить умеет по часам	4	1	3
5	Удивительные превращения пирожка	4	1	3
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	5	1	4
7	Плох обед, если хлеба нет	5	1	4
8	Время есть булочки	4	1	3
9	Итоговое занятие за 1 класс. Праздник здоровья	1		1
	Итого:	33	8	25

Тематическое планирование во 2 классе

№	Название разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие во 2 классе	2	1	1
2	Пора ужинать	3	1	2
3	Вместе весело гулять	4	1	2
4	На вкус и цвет товарищей нет	4	1	3
5	Как утолить жажду	4	1	3
6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	4	1	2
7	Овощи, ягоды и фрукты-самые витаминные продукты	4	1	3
8	Кто жить умеет по часам	4	1	3
9	Праздник здоровья	3	1	2
10	Итоговое занятие	2	1	1

	Итого:	34	10	24
--	--------	----	----	----

Тематическое планирование в 3 классе

№	Название разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Давайте познакомимся.	2	1	1
2	Из чего состоит наша пища.	3	1	2
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	4	1	2
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	4	1	3
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	1	3
6	Где и как готовят пищу.	4	1	2
7	Блюда из зерна	4	1	3
8	Молоко и молочные продукты.	4	1	3
9	Что можно съесть в походе?	3	1	2
10	Вода и другие полезные напитки.	2	1	1
11	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	34	10	24

Тематическое планирование в 4 классе

№	Название разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Что и как можно приготовить из рыбы.	2	1	1
2	Дары моря.	3	1	2
3	Необычное путешествие.	4	1	2
4	Вода и другие полезные напитки	4	1	3
5	Где и как готовят пищу.	4	1	3
6	Блюда из зерна.	4	1	2
7	Молоко и молочные продукты.	4	1	3
8	Олимпиада здоровья.	4	1	3
9	Из чего состоит наша пища.	3	1	2
10	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	34	10	24

