***Приложение №1***

***к основной образовательное программе***

***начального общего образования***

***Рабочая программа***

***курса внеурочной деятельности***

***«Разговор о правильном питании»***

***для 1-4 классов***

Срок реализации программы: 4 **года**

**1. Результаты освоения курса внеурочной  деятельности.**

- 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;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

выращивать зелень в горшочках.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- условия хранения продуктов;

- правила сервировки стола;

- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. |

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |  |  |

**4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |  |  |

**3. Тематическое планирование**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Содержание занятия | Всего часов |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Экскурсия в столовую | 1 |
| 3 | Питание в семье | 1 |
| 4 | Оформление плаката любимые продукты и блюда | 1 |
| 5 | Полезные продукты | 1 |
| 6 | Экскурсия в магазин. | 1 |
| 7 | Оформление дневника. | 1 |
| 8 | Практическая работа. | 1 |
| 9 | Проведение тестирования «Самые полезные продукты». | 1 |
| 10 | Правила питания. | 1 |
| 11 | Гигиена питания. | 1 |
| 12 | Работа с дневником правильного питания. | 1 |
| 13 | Практическое занятие «Законы питания». | 1 |
| 14 | Оформление плаката правильного питания. | 1 |
| 15 | Удивительное превращение пирожка. | 1 |
| 16 | Режим питания школьника. | 1 |
| 17 | Практическая работа «Удивительное превращение пирожка». | 1 |
| 18 | Тестирование по теме «Режим питания». | 1 |
| 19 | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. | 1 |
| 20 | Составление меню для завтрака. | 1 |
| 21 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 |
| 22 | «Плох обед, если хлеба нет» | 1 |
| 23 | Экскурсия в булочную. | 1 |
| 24 | Составление меню обеда. | 1 |
| 25 | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 1 |
| 26 | Секреты обеда. | 1 |
| 27 | Брейн-ринг | 1 |
| 28 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» | 1 |
| 29 | Проведения «Праздника хлеба» | 1 |
| 30 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 1 |
| 31-33 | Подведение итогов. | 3 |

**2-й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. | Проект | 1 |
| 32-34 | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 3 |

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 30-31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 2 |
| 32-34 | Подведение итогов | 3 |

**4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ 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. | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 1 |
| 27. | Накрываем праздничный стол | 1 |
| 28-31 | Проект | 4 |
| 32-34 | Подведение итогов | 3 |