

Принято
Педагогическим советом
Протокол №8 от
«30» августа 2018 г.

«Утверждаю»
Директор школы:
_____ А.А.Еремина
Приказ №73/1 от 31.08.2018 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-10 лет

Срок реализации – 4 год

Составитель:
Евстифеева Вера Ивановна,
учитель начальных классов
I категории

с. Аладыно
2018г.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

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.

Содержание курса

3 класс

Здоровье – это здорово. (3ч) Здоровый образ жизни и правильное питание. Пословицы. Значение правильного питания для здоровья человека. Проведение тестирования.

Продукты разные нужны, блюда разные важны. (6ч). Рацион питания. Понятие и свойства белка; необходимость белка для организма человека. Лабораторная работа № 1 «Определение белков в продуктах питания». Понятие и свойства жиров; необходимость жиров для организма человека. Лабораторная работа № 2 «Определение жиров в продуктах питания». Понятие о углеводах; необходимости углеводов для организма человека. Лабораторная работа № 3 «Определение углеводов в продуктах питания». Понятие о витаминах. Необходимость витамина С для организма человека. Лабораторная работа № 4 «Определение витамина С в продуктах питания». Понятие о минеральных веществах. Лабораторная работа № 5 «Определение железа в продуктах питания». Понятие о рациональном питании.

Режим питания. (2ч) Понятия «Режим питания», «Пищевая тарелка», «Образ жизни».

Энергия пищи. (2ч) Знакомство с понятием килокалории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты, энергия пищи. Практическая работа № 1 «Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки»

Где и как мы едим. (3ч) Полезные/вредные варианты еды вне дома. Что такое общественное питание. Правила гигиены. Режим питания. Знакомство с понятиями экскурсия, поход, пешее путешествие. Правила поведения во время похода, экскурсии. Практическая работа №

2«Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами».

Ты – покупатель. (3ч) Знакомство с понятиями скоропортящийся продукт, срок хранения. Знакомство с описанием содержания веществ, градацией индексов «Е» на упаковках продуктов. Практическая работа № 3 «Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке». Знакомство понятием покупатель, торговля, потребитель; с правами потребителя.

Ты готовишь себе и друзьям. (4ч) Пословицы. Разговор о правильной и вкусной еде. Знакомство с понятием «Ядовитые вещества». Лабораторная работа № 6 «Определение соланина в клубнях картофеля». Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне. Правила сервировки стола и правилами этикета.

Кухни разных народов. (3ч) Знакомство с понятиями: кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура. Знакомство с традиционным меню жителей Болгарии и Исландии, Японии и Норвегии, полуостровов Ямала и Крыма.

Кулинарная история. (4ч) Знакомство с понятиями: история, эпоха, культура, кулинария. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.), Бытом и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.). Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).

Как питались на Руси и в России. (2ч) Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси. Быт и кулинарные пристрастия в России.

Необычное кулинарное путешествие. (1ч) Понятия: культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария. Знакомство с произведениями искусства, где изображена пища, кухонная утварь и т.д.

Составляем формулу правильного питания. (1ч) Итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчет набранных баллов. Анализ уровня освоения материала. Выделение тем, которые нуждаются в дополнительном изучении.

Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Теория	Формы работы
1-2	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
3-4	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»;

			тест.
5	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
6-7	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
8-9	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
14-15	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
16-17	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

		продуктов.	
20-21	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
24-25-26	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
29-30, 31	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.
32-33 34	День рождения. Проверь себя.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет
	Всего -34ч.	Теоретических – 12ч.	Практических – 21ч.

Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся 4 класса

№	Тема	Теория
1	Давайте познакомимся	Здоровье, питание, правила питания
2-3	Из чего состоит наша пища Что нужно есть в разное время года	Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион
4-5	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции
6-7	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Физическая активность, спорт, рацион
8-9	Как правильно питаться, если спортом заниматься	
10	Где и как готовят пищу.	Кухня, техника безопасности, кулинария,

11	Кухонные хозяйство и предметы, используемые для приготовления пищи.	бытовая техника
12	Как правильно накрыть стол.	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда
13	Варианты сервировки стола.	
14-15	Блюда из зерна	
16-17	Молоко и молочные продукты. Польза молочных продуктов.	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты
18	Что можно есть в походе. Правила поведения при сборе.	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия
19	Какую пищу можно найти в лесу	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы
20-21	Вода и другие полезные напитки	
22	Что и как можно приготовить из рыбы	Рыба, рыбные блюда
23-24	Дары моря	Морепродукты
25	«Кулинарное путешествие» по России	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи
26	Богатства одного края и приготовление блюд	
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Кулинария, питание, здоровье, блюда
28	Как правильно вести себя за столом Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	
29	Значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за столом	Этикет, правила поведения за столом, сервировка
30	Практическая работа по составлению меню	Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион
31	Накрываем праздничный стол	Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион
32	Защита проектов	Защита проектов
33	Спортивное путешествие по России Олимпиада здоровья	Этикет, правила поведения за столом, сервировка
34	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	Этикет, правила поведения за столом, сервировка

**Содержание курса (разговор о правильном питании)
Две недели в лагере здоровья
4 класс**

№	Тема занятий	Количество часов
1	День 1. Давайте познакомимся.	1
2	День 2. Из чего состоит наша пища.	2
3	День 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2
4	День 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2
5	День 5. Как правильно питаться, если спортом заниматься.	2
6	День 6. Где и как готовят пищу.	4
7	День 7. Блюда из зерна.	2
8	День 8. Молоко и молочные продукты.	2
9	День 9. Что можно есть в походе.	2
10	День 10. Вода и другие полезные напитки.	2

11	День 11. Что и как можно приготовить из рыбы.	1
12	День 12. Дары моря.	2
13	День 13. Кулинарное путешествие по России.	8
14	День 14. Спортивное путешествие по России.	1
15	День 15. Олимпиада здоровья.	1
16	Подведение итогов. Защита проектов по выбранным темам.	1