**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности:**

**«Разговор о здоровье и правильном питании»**

**(1-4 класс)**

**Автор программы**

**Заместитель директора**

**Кофанова Г.В.**

**1 .Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

1. Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности
2. Готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению
3. Ценностные установки и социально значимые качества личности: уважение к старшим, забота о младших; трудолюбие; общительность.
4. Активное участие в социально значимой деятельности

соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты**

1. Универсальные познавательные учебные действия: базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией
2. Универсальные коммуникативные действия: общение, совместная деятельность, презентация
3. Универсальные регулятивные действия: саморегуляция, самоконтроль

**Предметные результаты**

1. Знания о правилах и основах детского рационального питания
2. Знания о необходимости соблюдения гигиены питания; о полезных продуктах питания
3. Формирования умения определять структуру ежедневного рациона питания
4. Знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания
5. Знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

       Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с их возрастными особенностями.

**1 класс.**

***Разнообразие питания***

Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки питания. Самые полезные продукты. Как правильно есть(гигиена питания). Удивительное превращение пирожка. Твой режим питания. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Почему полезно есть рыбу. Мясо и мясные блюда. Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу – свое время. Как утолить жажду. Что надо есть ,если хочешь стать сильнее. Что надо есть, если хочешь стать сильнее . На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу – свое время. Народные праздники, их меню. Народные праздники, их меню. Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом. Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение». Праздник урожая

**2 класс**

***Гигиена питания и приготовление пищи***

Вводное занятие. Повторение правил питания. Путешествие по улице правильного питания. Время есть булочки. Молоко и молочные продукты. Конкурс- викторина «Знатоки молока». Кладовая народной мудрости. Пора ужинать. Как приготовить бутерброды. Меню для ужина. Значение витаминов в жизни человека. Морепродукты. Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет». Из чего приготовлен сок? Как утолить жажду. Музей воды. Праздник чая. Что надо есть, что бы стать сильнее. Меню спортсмена. Мой день. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Изготовление витаминного салата. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты». Витаминная страна. Посадка лука. Каждому овощу свое время. Инсценирование сказки «Вершки и корешки». Овощной ресторан. Витаминная азбука. Наше питание. Реклама овощей. Подведение итогов. Творческий отчет.

***3 класс***

***Рацион питания***

Введение. Из чего состоит наша пища. Меню сказочных героев. Что нужно есть в разное время года. Дневник здоровья. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра «В гостях у тетушки Припасихи». Конкурс кулинаров. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день». Мама, папа, я – спортивная семья. Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол. Молоко и молочные продукты. Экскурсия на молокозавод. Это удивительное молоко. Молочное меню Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Венок из пословиц. Хлебопеки. Праздник «Хлеб всему голова». Экскурсия на хлебокомбинат. Оформление проекта « Хлеб - всему голова» . Подведение итогов. Творческий отчет.

***4 класс***

***Этикет***

Введение. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи. Игра – приготовить из рыбы. Дары моря. Экскурсия в магазин морепродуктов. Оформление плаката « Обитатели моря». Меню из морепродуктов. Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект « Кулинарный глобус». Праздник «Мы за чаем не скучаем» . Традиции чаепития. Правила поведения за столом. Накрываем праздничный стол. Проекты по изученным темам. Творческий отчет. Подведение итогов.

**Тематическое планирование 1 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **занятия** | **Тема/раздел** | **Форма занятия** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** | **Электронные учебно**  **методические материалы** |
|  | Если хочешь быть здоров. | Беседа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Из чего состоит наша пища | Беседа | 1ч |  |
|  | Полезные и вредные привычки питания | Групповая работа | 1ч | https://nsportal.ru/nachalnaya-s |
|  | Самые полезные продукты | Творческое занятие | 1ч |  |
|  | Как правильно есть. Гигиена питания. | Групповая работа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Удивительное превращение пирожка | Творческое занятие | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Твой режим питания | Групповая работа | 1ч |  |
|  | Из чего варят каши | Творческая игра | 1ч |  |
|  | Как сделать кашу вкусной | Творческая игра | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Плох обед, коли хлеба нет | Творческое занятие | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Хлеб всему голова | Беседа | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Полдник | Беседа | 1ч |  |
|  | Время есть булочки | Беседа | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Пора ужинать | Беседа | 1ч |  |
|  | Почему полезно есть рыбу | Беседа | 1ч |  |
|  | Мясо и мясные блюда | Групповая работа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Где найти витамины зимой и весной | Экскурсия | 1ч |  |
|  | Всякому овощу – свое время | Групповая работа | 1ч |  |
|  | Как утолить жажду | Творческая игра | 1ч |  |
|  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Беседа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Творческая игра | 1ч |  |
|  | На вкус и цвет товарищей нет | Творческая игра | 1ч |  |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | Беседа | 1ч |  |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | Беседа | 1ч |  |
|  | Каждому овощу – свое время | Беседа | 1ч |  |
|  | Народные праздники, их меню | Создание творческих минипроектов | 1ч |  |
|  | Народные праздники, их меню | Создание творческих минипроектов | 1ч |  |
|  | Как правильно накрыть стол | Творческая игра | 1ч |  |
|  | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | Беседа | 1ч |  |
|  | Щи да каша – пища наша | Беседа | 1ч | https://nsportal.ru/ |
|  | Что готовили наши прабабушки | Групповая работа | 1ч |  |
|  | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | Создание творческих минипроектов | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Праздник урожая | Выставка поделок | 1ч |  |

**Тематическое планирование 2 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **занятия** | **Тема/раздел** | **Форма занятия** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** | **Электронные учебно**  **методические материалы** |
|  | Вводное занятие. Повторение правил питания | Беседа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Путешествие по улице правильного питания | Игра -путешествие | 1ч | https://nsportal.ru/nachalnaya-s |
|  | Правильное питание | Групповая работа | 1ч |  |
|  | Время есть булочки | Игра | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Молоко и молочные продукты | Оформление плаката (минипроект) | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Знатоки молока | Конкурс- викторина | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Кладовая народной мудрости | Изготовление книжки-самоделки (минипроект) | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Пора ужинать | Беседа о правилах питания | 1ч |  |
|  | Как приготовить бутерброды | Практическая работа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Ужин | Составление меню  (минипроект) | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Значение витаминов в жизни человека | Практическая работа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Морепродукты | Беседа | 1ч |  |
|  | Морепродукты | Групповая работа | 1ч |  |
|  | На вкус и цвет товарища нет | Творческая игра | 1ч | https://doc4web.ru/obzh/konspekt |
|  | Из чего приготовлен сок | Практическая работа | 1ч |  |
|  | Как утолить жажду | Беседа | 1ч |  |
|  | Посещение музея воды | Игра | 1ч |  |
|  | Праздник чая | Творческая игра | 1ч |  |
|  | Что надо есть, что бы стать сильнее | Групповая работа | 1ч |  |
|  | Меню спортсмена | Практическая работа | 1ч |  |
|  | Мой день | Практическая работа | 1ч |  |
|  | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | Виртуальный поход на рынок | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Изготовление витаминного салата | Практическая работа | 1ч |  |
|  | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | КВН | 1ч |  |
|  | Витаминная страна | Оформление плаката  (минипроект) | 1ч |  |
|  | Посадка лука | Практическая работа | 1ч |  |
|  | Каждому овощу свое время | Беседа | 1ч |  |
|  | Вершки и корешки | Инсценирование сказки | 1ч |  |
|  | Овощной ресторан | Конкурс | 1ч |  |
|  | Витаминная азбука | Изготовление книжки  (минипроект) | 1ч |  |
|  | Наше питание | Круглый стол | 1ч |  |
|  | Подведение итогов. | Творческий отчет «Реклама овощей» | 1ч |  |
|  | Подведение итогов | Творческая игра | 1ч |  |
|  | Подведение итогов | Творческая игра | 1ч |  |

**Тематическое планирование 3 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **занятия** | **Тема/раздел** | **Форма занятия** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** | **Электронные учебно**  **методические материалы** |
|  | Введение | Практическая работа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Введение | Практическая работа | 1ч | https://nsportal.ru/nachalnaya-s |
|  | Из чего состоит наша пища | Беседа | 1ч | ch54.edusev.ru/condition |
|  | Меню сказочных героев | Практическая работа | 1ч |  |
|  | Что нужно есть в разное время года | Беседа | 1ч | https://nsportal.ru |
|  | Дневник здоровья | Оформление дневника | 1ч | https://www.europegym.ru/a |
|  | Состав нашей пищи | Выпуск стенгазеты | 1ч | ch54.edusev.ru/condition |
|  | В гостях у тетушки Припасихи | Игра | 1ч |  |
|  | Конкурс кулинаров | Творческий конкурс | 1ч |  |
|  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | Круглый стол | 1ч | https://www.europegym.ru/a |
|  | Меню спортсменов | Составление меню | 1ч | https://www.europegym.ru/a |
|  | Мой день | Оформление дневника | 1ч |  |
|  | Мама, папа, я – спортивная семья | Фотоконкурс | 1ч | https://www.europegym.ru/a |
|  | Где и как готовят пищу | Творческие проекты | 1ч |  |
|  | Наша столовая | Экскурсия | 1ч |  |
|  | Сказка, сказка, сказка | Игра | 1ч |  |
|  | Как правильно накрыть стол | Практическая работа | 1ч |  |
|  | Молоко и молочные продукты | Экскурсия на молокозавод | 1ч | https://detskiychas.ru/rassk |
|  | Молоко и молочные продукты | Экскурсия на молокозавод | 1ч | https://detskiychas.ru/rassk |
|  | Это удивительное молоко | Игра-исследование | 1ч | https://detskiychas.ru/rassk |
|  | Молочное меню | Минипроект | 1ч | http://doshkolnik.ru/det |
|  | Молочное меню | Минипроект | 1ч |  |
|  | Блюда из зерна | Беседа | 1ч | http://naymenok.ru/o-xlebe-dlya-detej/ |
|  | Путь от зерна к батону | Игра -путешествие | 1ч | odnaya-tropinka.ru/detyam-o-hlebe/ |
|  | Венок из пословиц | Конкурс | 1ч |  |
|  | Хлебопеки | Игра – конкурс | 1ч |  |
|  | Блюда из зерна | Выпуск стенгазеты Минипроект | 1ч | odnaya-tropinka.ru/detyam-o-hlebe/ |
|  | Хлеб на столе | Творческая работа | 1ч | http://naymenok.ru/o-xlebe-dlya-detej/ |
|  | Хлеб всему голова | Экскурсия на хлебокомбинат | 1ч | http://naymenok.ru/o-xlebe-dlya-detej/ |
|  | Хлеб всему голова | Экскурсия на хлебокомбинат | 1ч | http://naymenok.ru/o-xlebe-dlya-detej/ |
|  | Хлеб- всему голова | Творческий проект | 1ч |  |
|  | Хлеб- всему голова | Творческий проект | 1ч |  |
|  | Хлеб- всему голова | Защита творческого проекта | 1ч |  |
|  | Хлеб- всему голова | Защита творческого проекта | 1ч |  |

**Тематическое планирование 4 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **занятия** | **Тема/раздел** | **Форма занятия** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** | **Электронные учебно**  **методические материалы** |
|  | Введение | Практическая работа | 1ч | https://www.prav-pit.ru/kids/about |
|  | Правила поведения в столовой. | Беседа | 1ч |  |
|  | Как правильно накрыть стол | Игра | 1ч | outube.com  Этикет. Школа хороших манер | Познавательный мультик для детей |
|  | Предметы сервировки стола | Путешествие | 1ч |  |
|  | Как правильно вести себя за столом | Беседа | 1ч | https://www.youtube.com/watch?v |
|  | Как правильно есть | Беседа | 1ч | https://www.youtube.com/watch? |
|  | На вкус и цвет товарищей нет! | Путешествие | 1ч |  |
|  | Кухни разных народов | Круглый стол | 1ч |  |
|  | Как питались на Руси и в России? | Беседа | 1ч |  |
|  | За что мы скажем поварам спасибо | Творческая работа | 1ч |  |
|  | Необычное кулинарное путешествие | Путешествие | 1ч |  |
|  | Правила поведения в гостях | Беседа | 1ч |  |
|  | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой | Беседа | 1ч | https://www.youtube.com/watch?v=GxGkhvzDl0s |
|  | Вкусные традиции моей семьи | Творческие проекты | 1ч |  |
|  | Приготовить из рыбы | Игра | 1ч |  |
|  | Дары моря | Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов | 1ч | https://stiralkovich.ru/besedy-s-detmi-o-polze-ryby |
|  | Обитатели моря | Оформление плаката (минипроект) | 1ч |  |
|  | Вкусный маршрут | Конкурс рисунков | 1ч |  |
|  | Кулинарный глобус | Игра – проект | 1ч |  |
|  | Традиции чаепития | Беседа | 1ч | https://uchitelya.com/pedagogika/188711-preze |
|  | Мы за чаем не скучаем | Игра | 1ч | https://ethnomir.ru/a |
|  | Правила поведения за столом | Изготовление книжки (минипроект) | 1ч |  |
|  | Накрываем праздничный стол | Игра | 1ч |  |
|  | Кулинарное путешествие по России | Игра | 1ч | https://nat-geo.ru/food/kulinarnoe-puteshestvie-po-rossii |
|  | Традиционные блюда нашего края | Творческие проекты | 1ч | vetorusie.livejournal.com/152525.html |
|  | Традиционные блюда нашего края | Творческие проекты | 1ч | https://oren.aif.ru/food/kitchen |
|  | Традиционные блюда нашего края | Творческие проекты | 1ч | https://www.tripadvisor.ru/ShowUserRevie |
|  | Традиционные блюда нашего края | Творческие проекты | 1ч | http://www.orenburg.ru/official/news |
|  | Традиционные блюда нашего края | Творческие проекты | 1ч |  |
|  | Традиционные блюда нашего края | Творческие проекты | 1ч |  |
|  | Традиционные блюда нашего края | Защита проектов | 1ч |  |
|  | Традиционные блюда нашего края | Защита проектов | 1ч |  |
|  | Подведение итогов |  | 1ч |  |
|  | Подведение итогов |  | 1ч |  |