

**Программа внеурочной деятельности
социально-гуманитарного направления
«Разговор о правильном питании»
2 класс**

Раздел 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании»

Личностные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты программы:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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 получают 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.

Раздел 2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Тема 1. Если хочешь быть здоровым (3 часа)

Самые полезные продукты. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка.

Тема 2. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (4 часа)

Различные виды каш. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать.

Тема 3. Где найти витамины весной (10 часов)

Овощи и фрукты полезные продукты. Как утолить жажду. На вкус и цвет товарища нет. Вкусовые свойства продуктов и блюд. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол. Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу.

Тема 4. Здоровье – это здорово (6 часов)

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим. Ты покупатель. Понимать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя. Ты готовишь себе и друзьям.

Тема 5. Кухни разных народов (4 часа)

Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.

Тема 6. Составляем формулу правильного питания (7 часов)

Режим питания. Гигиена питания. Рацион питания. Культура питания. Разнообразие питания. Индивидуальная формула питания. Итоговое занятие. Закрепление.

Форма организации детей:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Основные формы работы: ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- 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.

Методы работы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название раздела	Количество часов
Если хочешь быть здоровым (3 часа)		
1	Самые полезные продукты.	1
2	Как правильно есть.	1
3	Удивительные превращения пирожка.	1
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (4 часа)		
4	Различные виды каш.	1
5	Плох обед, если хлеба нет.	1
6	Полдник. Время есть булочки.	1
7	Пора ужинать.	1
Где найти витамины весной (10 часов)		
8	Овощи и фрукты полезные продукты.	1
9	Как утолить жажду.	1
10	На вкус и цвет товарища нет. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1
11	Что нужно есть в разное время года.	1
12	Как правильно питаться, если заниматься спортом.	1
13	Где и как готовят пищу	1
14	Как правильно накрыть стол. Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда.	1
15	Молоко и молочные продукты.	1
16	Блюда из зерна.	1

17	Какую пищу можно найти в лесу.	1
Тема 4. Здоровье – это здорово (6 часов)		
18	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1
19	Режим питания.	1
20	Энергия пищи.	1
21	Где и как мы едим.	1
22	Ты покупатель. Понимать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.	1
23	Ты готовишь себе и друзьям.	1
Кухни разных народов (4 часа)		
24-25	Кулинарная история.	2
26	Как питались на Руси и в России.	1
27	Необычное кулинарное путешествие.	1
Составляем формулу правильного питания (7 часов)		
28	Режим питания.	1
29	Гигиена питания.	1
30	Рацион питания.	1
31	Культура питания.	1
32	Разнообразие питания.	1
33	Индивидуальная формула питания.	1
34	Итоговое занятие. Закрепление.	1

Учебно – методическое обеспечение

- Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
 - Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>