Приложение к ООП НОО ФГОС

Муниципальное образовательное учреждение
Гумбейская средняя общеобразовательная школа
Нагайбакского муниципального района Челябинской области

Согласовано:
Зам.директора по ВР
_____ /Игошева М.Е.

"_____" _____ 2015 г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ /Третьяков А.А.
Приказ № _____ от
"_____" _____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Плана по внеурочной деятельности МОУ Гумбейская школа;

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации

процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- 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.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 35 часов в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- ✓ разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

- ✓ гигиена питания:

«Как правильно есть»;

- ✓ режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

- ✓ рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

- ✓ культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи

- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	35	35	35

- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы

- Определять последовательность действий

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

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.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Содержание программы «Разговор о правильном питании»
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.

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»
1-й год обучения

п/п	Тема	Всего часов	УУД

1	Если хочешь быть здоров	1	**Формирование личностных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться проявлять познавательную инициативу в оказании помощи соученикам (система заданий, ориентирующая младшего школьника на взаимодействие с героями тетради и соседом по парте). **Формирование регулятивных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться контролировать свою деятельность по ходу или результатам выполнения задания (система заданий, ориентирующая младшего школьника на проверку правильности выполнения задания по правилу, алгоритму, с помощью таблицы, рисунков и т.д.). **Формирование коммуникативных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться сотрудничать с соседом по парте, с товарищем в группе. **Формирование познавательных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться: - формулировать полученные знания на основе выделения существенных признаков;
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Полезные и вредные привычки	1	
4	Самые полезные продукты	1	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	
6	Удивительное превращение пирожка	1	
7	Твой режим питания	1	
8	Из чего варят каши	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	
11	Хлеб всему голова	1	
12	Полдник	1	
13	Время есть булочки	1	
14	Пора ужинать	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	
16	Мясо и мясные блюда	1	
17	Где найти витамины зимой и весной	1	
18	Всякому овощу – свое время	1	
19	Как утолить жажду	1	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	
25	Каждому овощу – свое время	1	
26-27	Народные праздники, их меню	2	
28	Как правильно накрыть стол.	1	

29	Когда человек началь пользоваться вилкой и ножом	1	- выполнять задания с использованием материальных объектов, схем; - проводить сравнение, классификации, выбирая наиболее эффективный способ решения или правильный ответ; - строить объяснение в устной форме по предложенному плану; - строить логическую цепь рассуждений. Результатами освоения программы «Разговор о правильном питании» выпускниками начальной школы будут личностные, метапредметные и предметные результаты. **Личностные результаты:** осознание культуры правильного питания как основного средства здорового образа жизни; принятие мысли о том, что правильное, здоровое питание – это показатели культуры человека; появление желания умело использовать полученные знания в жизни, зарождение элементов сознательного отношения к своему здоровью. **Метапредметные результаты:** Регулятивные УУД (обеспечивают способность регулировать свою деятельность): понимать, принимать и сохранять учебную задачу; действовать по плану и
30	Щи да каша – пища наша	1	
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	
33	Праздник урожая	1	

			планировать свои учебные действия; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления. Познавательные УУД: искать, получать и использовать информацию: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, соотносить её с имеющимися знаниями, опытом; фиксировать информацию разными способами; понимать информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной; пользоваться различными словарями, справочниками; находить в них нужные сведения; выполнять логические действия с добытым материалом: проводить анализ, синтез, сравнение, классификацию, обобщение; доказывать, делать выводы и т.д. Коммуникативные УУД: владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения

			интересов; уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

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

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»
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.

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	УУД
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	**Формирование личностных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться проявлять
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

познавательную инициативу в оказании помощи соученикам (система заданий, ориентирующая младшего школьника на взаимодействие с героями тетради и соседом по парте).

Формирование регулятивных УУД:

Ученик научится или получит возможность научиться контролировать свою деятельность по ходу или результатам выполнения задания (система заданий, ориентирующая младшего школьника на проверку правильности выполнения задания по правилу, алгоритму, с помощью таблицы, рисунков и т.д.).

Формирование коммуникативных УУД:

Ученик научится или получит возможность научиться сотрудничать с соседом по парте, с товарищем в группе.

Формирование познавательных УУД:

Ученик научится или получит возможность научиться:

32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	- формулировать полученные знания на основе выделения существенных признаков; - выполнять задания с использованием материальных объектов, схем; - проводить сравнение, классификации, выбирая наиболее эффективный способ решения или правильный ответ; - строить объяснение в устной форме по предложенному плану; - строить логическую цепь рассуждений. Результатами освоения программы «Разговор о правильном питании» выпускниками начальной школы будут личностные, метапредметные и предметные результаты. **Личностные результаты:** осознание культуры правильного питания как основного средства здорового образа жизни; принятие мысли о том, что правильное, здоровое питание – это показатели культуры человека; появление желания умело использовать полученные знания в жизни, зарождение

			элементов сознательного отношения к своему здоровью. **Метапредметные результаты:** Регулятивные УУД (обеспечивают способность регулировать свою деятельность): понимать, принимать и сохранять учебную задачу; действовать по плану и планировать свои учебные действия; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления. Познавательные УУД: искать, получать и использовать информацию: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, соотносить её с имеющимися знаниями, опытом; фиксировать информацию разными способами; понимать информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной; пользоваться различными словарями, справочниками;

			находить в них нужные сведения; выполнять логические действия с добытым материалом: проводить анализ, синтез, сравнение, классификацию, обобщение; доказывать, делать выводы и т.д. Коммуникативные УУД: владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

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.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»
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.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки».

	Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов	УУД
1.	Введение	1	**Формирование личностных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться проявлять познавательную инициативу в оказании помощи соученикам (система заданий, ориентирующая младшего школьника на взаимодействие с героями тетради и соседом по парте). **Формирование регулятивных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться контролировать свою деятельность по ходу или результатам выполнения задания (система заданий, ориентирующая младшего школьника на проверку правильности выполнения задания по правилу, алгоритму, с помощью таблицы, рисунков и т.д.). **Формирование коммуникативных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться сотрудничать с соседом по парте, с товарищем в группе.
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	Подведение итогов	1

Формирование познавательных УУД:

Ученик научится или получит возможность научиться:

- формулировать полученные знания на основе выделения существенных признаков;

- выполнять задания с использованием материальных объектов, схем;

- проводить сравнение, классификации, выбирая наиболее эффективный способ решения или правильный ответ;

- строить объяснение в устной форме по предложенному плану;

- строить логическую цепь рассуждений.

Результатами освоения программы «Разговор о правильном питании» выпускниками начальной школы будут личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты: осознание культуры правильного питания как основного средства здорового образа жизни; принятие мысли о том, что правильное, здоровое питание – это показатели культуры человека; появление желания умело использовать полученные знания в жизни, зарождение элементов сознательного отношения к своему здоровью.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД (обеспечивают способность регулировать свою деятельность): понимать, принимать и

			сохранять учебную задачу; действовать по плану и планировать свои учебные действия; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления. Познавательные УУД: искать, получать и использовать информацию: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, соотносить её с имеющимися знаниями, опытом; фиксировать информацию разными способами; понимать информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной; пользоваться различными словарями, справочниками; находить в них нужные сведения; выполнять логические действия с добытым материалом: проводить анализ, синтез, сравнение, классификацию, обобщение; доказывать, делать выводы и т.д. Коммуникативные УУД: владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в

			том числе не совпадающих с его собственной; уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

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.

Содержание программы кружка« Разговор о правильном питании»
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		

Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	УУД

1.	Вводное занятие	1	**Формирование личностных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться проявлять познавательную инициативу в оказании помощи соученикам (система заданий, ориентирующая младшего школьника на взаимодействие с героями тетради и соседом по парте). **Формирование регулятивных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться контролировать свою деятельность по ходу или результатам выполнения задания (система заданий, ориентирующая младшего школьника на проверку правильности выполнения задания по правилу, алгоритму, с помощью таблицы, рисунков и т.д.). **Формирование коммуникативных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться сотрудничать с соседом по парте, с товарищем в группе. **Формирование познавательных УУД:** Ученик научится или получит возможность научиться: - формулировать полученные знания на основе выделения существенных признаков; - выполнять задания с использованием материальных объектов, схем; - проводить сравнение, классификации, выбирая наиболее
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	
20.04.14	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	

26.04.14	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1	эффективный способ решения или правильный ответ; - строить объяснение в устной форме по предложенному плану; - строить логическую цепь рассуждений. Результатами освоения программы «Разговор о правильном питании» выпускниками начальной школы будут личностные, метапредметные и предметные результаты. **Личностные результаты:** осознание культуры правильного питания как основного средства здорового образа жизни; принятие мысли о том, что правильное, здоровое питание – это показатели культуры человека; появление желания умело использовать полученные знания в жизни, зарождение элементов сознательного отношения к своему здоровью. **Метапредметные результаты:** Регулятивные УУД (обеспечивают способность регулировать свою деятельность): понимать, принимать и сохранять учебную задачу; действовать по плану и планировать свои учебные действия; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления. Познавательные УУД: искать, получать и использовать информацию: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, соотносить её с имеющимися
27.	Накрываем праздничный стол	1	
28-31	Проект	4	
32	Подведение итогов	1	

			знаниями, опытом; фиксировать информацию разными способами; понимать информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной; пользоваться различными словарями, справочниками; находить в них нужные сведения; выполнять логические действия с добытым материалом: проводить анализ, синтез, сравнение, классификацию, обобщение; доказывать, делать выводы и т.д. Коммуникативные УУД: владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

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.