Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1-4 классы

Срок реализации – 4 года

Результаты освоения курса внеурочной деятельности	***Личностные универсальные учебные действия*** **У выпускника будут сформированы:** - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; - установка на здоровый образ жизни; - основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения; - 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. ***Выпускник получит возможность для формирования:*** *- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;* *- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;* *- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.* ***Регулятивные универсальные учебные действия*** **Выпускник научится:** - принимать и сохранять учебную задачу; - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата. ***Выпускник получит возможность научиться:*** *- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;* *- преобразовывать практическую задачу в познавательную;* *- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;* *- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.* ***Познавательные универсальные учебные действия*** **Выпускник научится:** - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

	- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; -проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - строить сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. ***Выпускник получит возможность научиться:*** *- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;* *- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;* *- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;* *- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;* *- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;* *- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;* ***Коммуникативные универсальные учебные действия*** **Выпускник научится:** - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; - задавать вопросы; - использовать речь для регуляции своего действия; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. ***Выпускник получит возможность научиться:*** *- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;* *- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;* *- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;* *- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной*

	деятельности; *- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;* *-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.* ***Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)*** В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» на ступени начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научнопознавательных текстов, инструкций. ***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного*** **Выпускник научится**: - находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде; - определять тему и главную мысль текста; - вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию; - сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака; - понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; - ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках. ***Выпускник получит возможность научиться:*** *- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;* *- работать с несколькими источниками информации;* *- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.* ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации*** **Выпускник научится:** -соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую; - формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод; - сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию; - составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос. ***Выпускник получит возможность научиться:*** *- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;* *- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном*. ***Работа с текстом: оценка информации*** **Выпускник научится:** - высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; - оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте; - на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых

	сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов; - участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. ***Выпускник получит возможность научиться:*** *- сопоставлять различные точки зрения;* *- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;* *- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.* ***Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)*** Обучающиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете. ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером*** **Выпускник научится:** - использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку); - организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере. - Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных **Выпускник научится:** - вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию; - владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов; - рисовать изображения на графическом планшете; - сканировать рисунки и тексты. *Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.* ***Обработка и поиск информации*** **Выпускник научится:** - подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты); - описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ; - собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей; - редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей,

	фотоизображений; - пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; - искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); - заполнять учебные базы данных. *Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.* ***Создание, представление и передача сообщений*** **Выпускник научится:** - создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их; - создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; - готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; - создавать простые схемы, диаграммы, планы; - создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); - размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения; - пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах. *Выпускник получит возможность научиться:* *- представлять данные.* ***Планирование деятельности, управление и организация*** **Выпускник научится:** - создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах; - определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения; - планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира. *Выпускник получит возможность научиться:* *- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки робототехнического проектирования;* *- моделировать объекты и процессы реального мира.* **Предметными 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.
Содержание курса	**1 класс**

внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	Знакомство с героями улицы Сезам. Экскурсия в столовую. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Продукты наиболее полезные и необходимые человеку. Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Рисование на тему «Самые полезные продукты». Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда». Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему «В нашем магазине». Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания. Выступление с докладами на тему «Особенности моего дневника питания». Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра-инсценировка « В кафе» Игра «Чем не стоит делиться». Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?» Игра « Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник». Представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания. Игра « Пословицы запутались». Игра «Знатоки». Конкурс Кашевар». Проекты по теме «Плох обед, если хлеба нет». Праздник хлеба **2 класс** Как правильно питаться. Повторение правил питания. Коллективная беседа «Какие мы изучили правила питания». Путешествие по улице правильного питания. Рисование на тему «Как правильно питаться». Рисование на тему «Как правильно питаться». Полдник. Время есть булочки Беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню. Знакомство с вариантами полдника. Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдников. Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды». Пора ужинать. Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Игра-исследование «Что можно есть на ужин». Участие в выставке дневников индивидуального питания. Диспут на тему «Как я ужинаю дома». Участие в выставке рисунков «Ужин нашей семьи». Оформление плаката «Пора ужинать». На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта». Практическая работа «Какой сок?» Участие обучающихся в ролевых играх.

	Осуществление самооценки по ведению индивидуального дневника питания. Как утолить жажду Беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Праздник чая». Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания». Составление меню второго завтрака в школе. Ролевая игра «Мой день». Где найти витамины весной? Поиск информации в дополнительных источниках о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Составление и отгадывание кроссвордов. Ролевая игра-исследование «Вкусные истории». Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Знакомство с разнообразием фруктов, ягод и их значением для организма, КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты». Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада». Всякому овощу – своё время. Беседа «Разнообразие овощей, их полезных свойств». Ролевая игра « Каждому овощу своё время». Игра – исследование «Витаминная радуга». Подбор загадок, участие в конкурсе «Угадай овощ». Самооценки по ведению индивидуального дневника питания. Игра «Какие овощи выросли в огороде». Праздник урожая. Коллективная игра о законах полезного питания. Знакомство с полезными блюдами для праздничного стола. Выступления с проектами «Самый полезный продукт». Совместный праздничный вечер с родителями. **3 класс** Из чего состоит наша пища. Обобщение знаний об основах рационального питания. Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Беседа о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты « Из чего состоит наша пища». Игра - исследование «Меню сказочных героев». Конкурс кулинаров. Что нужно есть в разное время года. Поиск в дополнительных источниках информации об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания. Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширение представлений о пользе овощей, фруктов, соков.

	Знакомство с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов. Подготовка и защита проектов «Национальная кухня». Подготовка и защита проектов «Национальная кухня». Традиции питания своего народа. Традиции питания своего народа. Ролевая игра «В гостях у тётушки Припасихи». Составление меню разных времён года. Составление меню разных времён года. Конкурс кулинаров Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Поиск в дополнительных источниках информации о зависимости рациона питания от физической активности. Рациона питания с учётом собственной физической активности. Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека». Составление меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». Где и как готовят пищу. Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Основные принципы устройства кухни. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Осторожное поведение на кухне, предотвращающее возможность травмы. Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов. Как правильно накрыть стол. Поиск дополнительной информации о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи. Важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Ролевая игра «Здравствуйте, гости!», конкурс «Салфеточка». Молоко и молочные продукты. Молоко и молочные продукты, как обязательный компонент ежедневного рациона. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Игра-исследование «Это удивительное молоко» Игра «Молочное меню», викторина «Всё из молока». Блюда из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием. Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова». **4 класс**

	Какую пищу можно найти в лесу. Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой родного края, ее богатство и разнообразие. Охрана природных богатств. Знакомство с флорой родного края, ее богатство и разнообразие. Охрана природных богатств. Правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. Практическая работа «Какую пищу можно найти в лесу». Отгадывание кроссвордов «Лесная пища». Игра « Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках». Что и как можно приготовить из рыбы. Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности. Местная фауна. Правильное поведение в походе, оформление памятки юного походника. Эстафета поваров. Игра-исследование «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок. Дары моря. Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Подготовка и защита проектов «День Нептуна». Подготовка и защита проектов «День Нептуна». Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Практическая работа «Польза морепродуктов». Меню из морепродуктов. Викторина « В гостях у Нептуна». «Кулинарное путешествие» по России. Кулинарные традиции - часть культуры народа. Кулинарные традиции своего народа. Конкурс пословиц, поговорок и загадок о любимом блюде. Конкурс пословиц, поговорок и загадок о любимом блюде. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус». Игра-проект «Кулинарный глобус». Игра-проект «Кулинарный глобус». Игра-проект «Кулинарный глобус». Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента. Представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Практическая работа «Моё недельное меню», конкурс «На необитаемом острове». Как правильно вести себя за столом. Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола. Совместный праздник с родителями.

Формы организации:

– игра-проект, исследование, спектакль
– театрализации;
– конкурс рисунков
– проведение праздников
– проект, мини-проект
– занятие-диспут
– устный журнал
– творческий отчет

Виды деятельности:
– чтение – рассматривание книг
– чтение вслух
– рассказывание
- проектная деятельность.
– составление кроссвордов и викторин
– моделирование
– участие в конкурсах
– подготовка устных журналов
– создание иллюстраций, плакатов
– оформление книжек-малышек
– парад домашних творческих достижений

Таблица

распределения часов по классам

Наименование разделов	Количество часов			
	1 класс	**2 класс**	**3 класс**	**4 класс**
Если хочешь быть здоров	3			
Самые полезные продукты	13			
Как правильно есть	4			
Удивительное превращение пирожка	4			
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	5			
Плох обед, если хлеба нет	4			
Как правильно питаться.		2		
Полдник. Время есть булочки		3		
Пора ужинать		5		
На вкус и цвет товарищей нет		4		
Как утолить жажду		3		
Что надо есть, если хочешь стать сильнее		2		
Где найти витамины весной?		3		
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		3		
Всякому овощу – своё время		6		
Праздник урожая		3		
Из чего состоит наша пища.			6	
Что нужно есть в разное время года.			11	
Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			5	
Где и как готовят пищу.			5	
Как правильно накрыть стол.			2	
Молоко и молочные продукты.			2	
Блюда из зерна.			3	
Какую пищу можно найти в лесу.				8
Что и как можно приготовить из рыбы.				6
Дары моря.				7
«Кулинарное путешествие» по России.				9
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.				3
Как правильно вести себя за столом.				1
ИТОГО	**33**	**34**	**34**	**34**

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
1 класс 33 часа

Содержание курса	Тематическое планирование
Если хочешь быть здоров (3 часа)	
Знакомство с героями улицы Сезам. Экскурсия в столовую. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».	Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями улицы Сезам. Экскурсия в столовую. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».
Самые полезные продукты (13 часов)	
Продукты наиболее полезные и необходимые человеку. Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Рисование на тему «Самые полезные продукты». Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда». Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему «В нашем магазине». Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания. Выступление с докладами на тему «Особенности моего дневника питания».	Самые полезные продукты. Продукты наиболее полезные и необходимые человеку. Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Рисование на тему «Самые полезные продукты». Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда». Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему «В нашем магазине». Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания. Выступление с докладами на тему «Особенности моего дневника питания».
Как правильно есть (4 часа)	
Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра-инсценировка « В кафе» Игра «Чем не стоит делиться».	Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра-инсценировка « В кафе» Игра «Чем не стоит делиться».
Удивительное превращение пирожка (4 часа)	
Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?» Игра « Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник».	Удивительное превращение пирожка. Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?» Игра « Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник».

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (5 часов)	
Представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания. Игра « Пословицы запутались». Игра «Знатоки». Конкурс Кашевар».	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Практическое занятие «Законы питания». Оформление плаката правильного питания. Игра « Пословицы запутались». Игра «Знатоки». Конкурс Кашевар».
Плох обед, если хлеба нет (4 часа)	
Проекты по теме «Плох обед, если хлеба нет». Праздник хлеба	Плох обед, если хлеба нет. Проекты по теме «Плох обед, если хлеба нет». Праздник хлеба

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
2 класс 34 часа

Содержание курса	Тематическое планирование
Как правильно питаться (2 часа)	
Коллективная беседа «Какие мы изучили правила питания».	Как правильно питаться. Повторение правил питания. Коллективная беседа «Какие мы изучили правила питания».
Рисование на тему «Как правильно питаться».	Путешествие по улице правильного питания. Рисование на тему «Как правильно питаться».
Полдник. Время есть булочки (3 часа)	
Беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню. Знакомство с вариантами полдника.	Полдник. Время есть булочки. Беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню. Знакомство с вариантами полдника.
Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдников.	Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдников.
Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».
Пора ужинать (5 часов)	
Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	Пора ужинать. Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
Игра-исследование «Что можно есть на ужин».	Игра-исследование «Что можно есть на ужин».
Участие в выставке дневников индивидуального питания.	Участие в выставке дневников индивидуального питания.
Диспут на тему «Как я ужинаю дома».	Диспут на тему «Как я ужинаю дома».

Участие в выставке рисунков «Ужин нашей семьи». Оформление плаката «Пора ужинать».	Участие в выставке рисунков «Ужин нашей семьи». Оформление плаката «Пора ужинать».
На вкус и цвет товарищей нет (4 часа)	
Практическая работа «Определи вкус продукта».	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта».
Практическая работа «Какой сок?»	Практическая работа «Какой сок?»
Участие обучающихся в ролевых играх.	Участие обучающихся в ролевых играх.
Осуществление самооценки по ведению индивидуального дневника питания.	Осуществление самооценки по ведению индивидуального дневника питания.
Как утолить жажду (3 часа)	
Беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».	Как утолить жажду. Беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».
Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».
Игра «Праздник чая».	Игра «Праздник чая».
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)	
Поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания».	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания».
Составление меню второго завтрака в школе. Ролевая игра «Мой день».	Составление меню второго завтрака в школе. Ролевая игра «Мой день».
Где найти витамины весной? (3 часа)	
Поиск информации в дополнительных источниках о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Где найти витамины весной? Поиск информации в дополнительных источниках о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
Составление и отгадывание кроссвордов.	Составление и отгадывание кроссвордов.

Ролевая игра-исследование «Вкусные истории».	Ролевая игра-исследование «Вкусные истории».
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)	
Знакомство с разнообразием фруктов, ягод и их значением для организма,	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Знакомство с разнообразием фруктов, ягод и их значением для организма,
КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».	КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».
Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада».	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада».
Всякому овощу – своё время (6 часов)	
Беседа «Разнообразие овощей, их полезных свойств».	Всякому овощу – своё время. Беседа «Разнообразие овощей, их полезных свойств».
Ролевая игра « Каждому овощу своё время».	Ролевая игра « Каждому овощу своё время».
Игра – исследование «Витаминная радуга».	Игра – исследование «Витаминная радуга».
Подбор загадок, участие в конкурсе «Угадай овощ».	Подбор загадок, участие в конкурсе «Угадай овощ».
Самооценки по ведению индивидуального дневника питания.	Самооценки по ведению индивидуального дневника питания.
Игра «Какие овощи выросли в огороде».	Игра «Какие овощи выросли в огороде».
Праздник урожая (3 часа)	
Коллективная игра о законах полезного питания. Знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.	Праздник урожая. Коллективная игра о законах полезного питания. Знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.
Выступления с проектами «Самый полезный продукт».	Выступления с проектами «Самый полезный продукт».
Совместный праздничный вечер с родителями.	Совместный праздничный вечер с родителями.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
3 класс 34 часа

Содержание курса	Тематическое планирование
Из чего состоит наша пища (6 часов)	
Обобщение знаний об основах рационального питания.	Из чего состоит наша пища. Обобщение знаний об основах рационального питания.
Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.
Беседа о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Беседа о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
Оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты « Из чего состоит наша пища».	Оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты « Из чего состоит наша пища».
Игра - исследование «Меню сказочных героев».	Игра - исследование «Меню сказочных героев».
Конкурс кулинаров.	Конкурс кулинаров.
Что нужно есть в разное время года (11 часов)	
Поиск в дополнительных источниках информации об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.	Что нужно есть в разное время года. Поиск в дополнительных источниках информации об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.
Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширение представлений о пользе овощей, фруктов, соков.	Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширение представлений о пользе овощей, фруктов, соков.
Знакомство с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов.	Знакомство с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов.
Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».
Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».
Традиции питания своего народа.	Традиции питания своего народа.
Традиции питания своего народа.	Традиции питания своего народа.
Ролевая игра «В гостях у тётушки Припасихи».	Ролевая игра «В гостях у тётушки Припасихи».

Составление меню разных времён года.	Составление меню разных времён года.
Составление меню разных времён года.	Составление меню разных времён года.
Конкурс кулинаров.	Конкурс кулинаров
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (5 часов)	
Поиск в дополнительных источниках информации о зависимости рациона питания от физической активности.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Поиск в дополнительных источниках информации о зависимости рациона питания от физической активности.
Рацион питания с учётом собственной физической активности.	Рацион питания с учётом собственной физической активности.
Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».	Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».
Составление меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день».	Составление меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день».
Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».
Где и как готовят пищу (5 часов)	
Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.	Где и как готовят пищу. Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.
Основные принципы устройства кухни. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Осторожное поведение на кухне, предотвращающее возможность травмы.	Основные принципы устройства кухни. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Осторожное поведение на кухне, предотвращающее возможность травмы.
Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры.	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры.
Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
Конкурс кроссвордов.	Конкурс кроссвордов.

Как правильно накрыть стол (2 часа)	
Поиск дополнительной информации о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи.	Как правильно накрыть стол. Поиск дополнительной информации о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи.
Важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Ролевая игра «Здравствуйте, гости!», конкурс «Салфеточка».	Важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Ролевая игра «Здравствуйте, гости!», конкурс «Салфеточка».
Молоко и молочные продукты (2 часа)	
Молоко и молочные продукты, как обязательный компонент ежедневного рациона. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Молоко и молочные продукты. Молоко и молочные продукты, как обязательный компонент ежедневного рациона. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Игра-исследование «Это удивительное молоко»
Игра «Молочное меню», викторина «Всё из молока».	Игра «Молочное меню», викторина «Всё из молока».
Блюда из зерна (3 часа)	
Полезность продуктов, получаемых из зерна. Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.	Блюда из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.
Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки».	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки».
Праздник «Хлеб – всему голова».	Праздник «Хлеб – всему голова».

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
4 класс 34 часа

Содержание курса	Тематическое планирование
Какую пищу можно найти в лесу (8 часов)	
Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.	Какую пищу можно найти в лесу. Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.
Знакомство с флорой родного края, ее богатство и разнообразие. Охрана природных богатств.	Знакомство с флорой родного края, ее богатство и разнообразие. Охрана природных богатств.
Правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	Правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.
Практическая работа «Какую пищу можно найти в лесу».	Практическая работа «Какую пищу можно найти в лесу».
Отгадывание кроссвордов «Лесная пища».	Отгадывание кроссвордов «Лесная пища».
Игра « Походная математика».	Игра « Походная математика».
Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».	Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».
Что и как можно приготовить из рыбы (6 часов)	
Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности. Местная фауна.	Что и как можно приготовить из рыбы. Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности. Местная фауна.
Правильное поведение в походе, оформление памятки юного походника.	Правильное поведение в походе, оформление памятки юного походника.
Эстафета поваров.	Эстафета поваров.
Игра-исследование «Рыбное меню».	Игра-исследование «Рыбное меню».
Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Конкурс рисунков «В подводном царстве».
Конкурс пословиц и поговорок.	Конкурс пословиц и поговорок.

Дары моря (7 часов)	
Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.	Дары моря. Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.
Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».
Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
Практическая работа «Польза морепродуктов». Меню из морепродуктов.	Практическая работа «Польза морепродуктов». Меню из морепродуктов.
Викторина « В гостях у Нептуна».	Викторина « В гостях у Нептуна».
«Кулинарное путешествие» по России (9 часов)	
Кулинарные традиции - часть культуры народа. Кулинарные традиции своего народа.	«Кулинарное путешествие» по России. Кулинарные традиции - часть культуры народа. Кулинарные традиции своего народа.
Конкурс пословиц, поговорок и загадок о любимом блюде.	Конкурс пословиц, поговорок и загадок о любимом блюде.
Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».
Игра-проект «Кулинарный глобус».	Игра-проект «Кулинарный глобус».
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (3 часа)	
Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента.
Представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.
Практическая работа «Моё недельное меню», конкурс «На необитаемом острове».	Практическая работа «Моё недельное меню», конкурс «На необитаемом острове».
Как правильно вести себя за столом (1 час)	
Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола. Совместный праздник с родителями.	Как правильно вести себя за столом. Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола. Совместный праздник с родителями.