

2.2.2.14. Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Разговор о правильном питании. 1 класс.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 1 класс.

Личностные:

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные:

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные:

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
 - приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
 - формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
 - умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
 - формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
 - овладение начальными формами исследовательской деятельности;
 - познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

Директор
Иванова И.В.



2. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 1 класс.

I. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Тема занятия

1. Вводное занятие. Что мы едим. Разговор на тему: «Что мы едим».

II. САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Тема занятия

1. Продукты полезные и вредные.

Игровая. Игра «Мы идем в магазин». Изготовление поделок из пластилина.

III. КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ.

Тема занятия.

1. Гигиена питания.
2. Режим питания.
3. Русская кухня.

Досугово-развлекательная. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни-Пух»

IV. ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ, И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ.

Тема занятия.

1. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
2. Когда еда бывает вкусной?

Игровая. Игра «Пословицы запутались», «Знатоки», «Угадай сказку», «Поварята»

V. ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ.

Тема занятия.

1. О пользе молока и молочных продуктов.

Досугово-развлекательная. Конкурс – викторина «Знатоки молока»

VI. ПОРА УЖИНАТЬ

1. Пора ужинать. Каким должен быть ужин?

Игровая. Игра «Объяснялки». Игра «Что можно есть на ужин, завтрак, обед, полдник».

VII. ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ВЕСНОЙ?

1. Для чего нужны витамины? Где найти витамины весной?

Досугово-развлекательная. Рассказы детей. Кроссворды. Игра «Выбери продукты». Рецепт от бабушки.

VIII. КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ...

1. Что такое вода и зачем она нужна человеку? Как утолить жажду?

Игровая. Игра «Отгадай название». Игра «Вкусные истории»

IX. ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ - ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

1. Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты
2. Каждому овощу – свое место

Досугово-развлекательная. Разговор на тему «Из чего готовят соки». Игра «Праздник чая».

X. КАЖДОМУ ОВОЩУ СВОЁ ВРЕМЯ.

1. «Что нужно есть и чего есть не надо»
2. Итоговое занятие.

Игровая. Игра «Правильно - неправильно». Анкетирование.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 1 класс.

Тема	Количество часов
Если хочешь быть здоровым	1
Самые полезные продукты	1
Как правильно есть	3
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	2

Время есть булочки	1
Пора ужинать	2
Где найти витамины весной	1
Как утолить жажду	1
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
Каждому овощу своё время	1
Итого	15

Разговор о правильном питании. 2 класс.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 2 класс.

Личностные:

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные:

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные:

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 2 класс.

I. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Тема занятия

1. Вводное занятие. Что мы едим. Разговор на тему: «Что мы едим».

II. САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Тема занятия

1. Продукты полезные и вредные.

Игровая. Игра «Мы идем в магазин». Изготовление поделок из пластилина.

III. КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ.

Тема занятия.

1. Гигиена питания.

2. Режим питания.

3. Русская кухня.

Досугово-развлекательная. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни-Пух».

IV. ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ, И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ.

Тема занятия.

1. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

2. Когда еда бывает вкусной?

Игровая. Игра «Пословицы запутались», «Знатоки», «Угадай сказку», «Поварята».

V. ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ.

Тема занятия.

1. О пользе молока и молочных продуктов.

Досугово-развлекательная. Конкурс – викторина «Знатоки молока».

VI. ПОРА УЖИНАТЬ

1. Пора ужинать. Каким должен быть ужин?

Игровая. Игра «Объяснялки». Игра «Что можно есть на ужин, завтрак, обед, полдник».

VII. ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ВЕСНОЙ?

1. Для чего нужны витамины?

2. Где найти витамины весной?

Досугово-развлекательная. Рассказы детей. Кроссворды. Игра «Выбери продукты». Рецепт от бабушки.

VIII. КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ...

1. Что такое вода и зачем она нужна человеку? Как утолить жажду?

Игровая. Игра «Отгадай название». Игра «Вкусные истории».

IX. ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ - ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

1. Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты

2. Каждому овощу – свое место

Досугово-развлекательная. Разговор на тему «Из чего готовят соки». Игра «Праздник чая».

X. КАЖДОМУ ОВОЩУ СВОЁ ВРЕМЯ

1. «Что нужно есть и чего есть не надо»

2. Итоговое занятие.

Игровая. Игра «Правильно - неправильно». Анкетирование.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 2 класс.

Тема	Количество часов
Если хочешь быть здоровым	1
Самые полезные продукты	1
Как правильно есть	3
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	2
Время есть булочки	1
Пора ужинать	2
Где найти витамины весной	1
Как утолить жажду	1
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
Каждому овощу – свое время	3
Итого	17

Разговор о правильном питании. 3 класс.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 3 класс.

Личностными результатами:

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

Метапредметные результаты.

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
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться 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

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 3 класс.

1. Вводное занятие.

Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.

2. Состав продуктов.

Досугово-развлекательная, проектная.

3. Питание в разное время года

Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни
Познавательная, игровая. Ролевые игры.

4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.
Познавательная, игровая.

5. Приготовление пищи.

Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни.

Правила гигиены.

Познавательная, игровая. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

6. В ожидании гостей.

Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы
Игровая. Конкурс «Салфеточка».

7. Молоко и молочные продукты

Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.

Досугово-развлекательная, игровая. «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню».

8. Блюда из зерна

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.

Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».

9. Проект «Хлеб всему голова»

Проектная.

10. Творческий отчёт.

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

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 3А класс.

Тема	Количество часов
Вводное занятие	1
Состав продуктов	2
Питание в разные времена года	1
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4
Приготовление пищи	2
В ожидании гостей	2
Молоко и молочные продукты	1
Блюда из зерна	2
Проект «Хлеб всему голова».	1
Итого	16

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 3Б класс.

Тема	Количество часов
Вводное занятие	1
Состав продуктов	2
Питание в разные времена года	1
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4
Приготовление пищи	2
В ожидании гостей	2
Молоко и молочные продукты	1
Блюда из зерна	2
Проект «Хлеб всему голова».	2
Итого	17

Разговор о правильном питании. 4 класс.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 4 класс.

Личностные результаты

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие начальных форм регуляции своих эмоциональных состояний;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска 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;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Предметные результаты

В результате изучения программы 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.

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, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 4 класс.

1. Две недели в лагере здоровья.

Темы занятий:

1. Состав пищи: белки, жиры и углеводы.
2. Закаливание.
3. Такие разные продукты.
4. Путешествия по России.
5. Олимпиады здоровья.

Игровая, познавательная деятельность. Туристско-краеведческая. Сюжетно-ролевые игры, беседы, наблюдение, обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций, проектная деятельность. Работа в тетрадях, конкурсы рисунков, викторины.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 4 класс.

Тема	Количество часов
Состав пищи: белки, жиры и углеводы	2
Закаливание.	3
Такие разные продукты.	7
Путешествия по России.	2
Олимпиады здоровья.	2
Итого	16