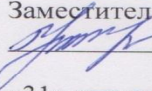
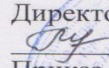


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ржевская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол № 6 от
«30» июня 2018 г.

Согласовано
Заместитель директора
 Кириевская Г.Л.
«31» августа 2018 г.

Утверждаю
Директор школы
 Тарасова М.В.
Приказ № 386 от
«31» августа 2018 г.



Рабочая программа
объединения внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительное направление
«Разговор о правильном питании»

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные, предметные и метапредметные):

Личностные – индивидуальные качественные свойства обучающихся, приобретенные в результате освоения данного курса:

- чувство гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения традиций питания и традиционных блюд российской кухни,
- уважительное отношение к культуре питания других народов,
- развитие мотивов здоровьесбережения через выполнение правил гигиены питания,
- развитие ценностного отношения к своему здоровью,
- приобретение опыта здоровьесберегающей деятельности, организации совместной деятельности с другими детьми.

Предметные - приобретение школьниками знаний о правильном питании и основных умений:

- знать полезные продукты для ежедневного употребления (молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, хлеб, масло, крупы),
- знать основные правила гигиены питания (мыть руки, овощи и фрукты, не переедать, не разговаривать во время еды и т.д.),
- из каких растений получают крупы,
- названия основных приемов пищи,
- источники витаминов,
- названия основных овощей, фруктов, ягод
- выбирать для питания полезные продукты,
- составлять и соблюдать режим питания,
- составлять меню завтрака, обеда, полдника, ужина,
- определять вкус продуктов,
- определять овощи, фрукты, ягоды по внешнему виду.

Метапредметные – характеризуют уровень сформированности УУД:

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения,
- формирование у младших школьников умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации,
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера,
- продуктивное сотрудничество со сверстниками в процессе познавательной и игровой деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

1 класс

Вводное занятие. Знакомство с героями программы.

Ознакомление учащихся с планом работы детского объединения, расписанием занятий, рабочей тетрадью, героями программы.

Инструктаж по технике безопасности.

1.Если хочешь быть здоров.

О важности правильного питания. Что нужно есть, чтобы вырасти сильным, здоровым, умным и красивым. Анкетирование, выявляющее сформированность полезных привычек у детей.

2. Самые полезные продукты.

Рациональное питание – соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в рационе питания детей. БАДы.

Экскурсия в магазин с целью выбора полезных продуктов.

4. Как правильно есть.

Основные принципы гигиены питания: соблюдение санитарных правил, выполнение режима питания, соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Навыки самоконтроля. Использование жевательной резинки. Последствия недоедания и переедания. Причины ожирения.

3. Удивительные превращения пирожка.

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Типовой режим питания младшего школьника. Распределение калорийности суточного рациона. Типы телосложения и рацион питания.

4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Завтрак - обязательный компонент ежедневного меню. Варианты завтрака. Формирование привычки завтракать. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Разнообразие и полезность каш.

5. Плох обед, если хлеба нет.

Обед – обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда (закуска, первое блюдо, второе блюдо, десерт, хлеб). Сорта хлеба. Варианты обеда. Поведение до, во время и после обеда. Школьный обед. Традиции национальной кухни.

7. Время есть булочки.

Полдник. Его значение и варианты. Значение молока. Многообразие молочных продуктов (кисломолочные, творожные, йогуртные). Национальные кисломолочные продукты. Хлебобулочные изделия. Мучные кондитерские изделия.

8. Итоговое занятие за 1 класс

Праздничный стол. Сервировка и блюда праздничного стола.

2 класс

1. Вводное занятие во 2 классе. Актуализация опорных знаний

2. Пора ужинать.

Ужин – обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина.

Оптимальное время ужина. Возможные варианты блюд для ужина.

3. Где найти витамины весной.

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Продукты, содержащие витамины, макроэлементы и микроэлементы. Витаминная недостаточность. Гипервитаминоз.

4. На вкус и цвет товарищей нет.

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов (горький, сладкий, кислый, соленый, острый, пресный, пряный). Привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Основные приправы и пряности.

5. Как утолить жажду.

Значение жидкости для организма человека. Разнообразие и ценность напитков (газированные напитки, морсы, кофе, чай, какао, соки, лимонады, нектары, квасы, кисели). Вода. Потребность в жидкости.

6. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Связь рациона питания и образа жизни. Калорийность продуктов. Высококалорийные продукты (шоколад, грецкий орех). Источники белков, жиров, углеводов и минеральных веществ.

7. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Разнообразие фруктов и ягод. Их значение для организма. Водорастворимые (С, В, Н, Р) и жирорастворимые (А, Е, К, D, F) витамины. Фитонциды. Правила сохранения витаминов в овощах и фруктах.

8. Всякому овощу – своё время.

Многообразие овощей. Их полезные свойства. Запасы витаминов в организме и их пополнение.

9. Праздник урожая.

Правила сбора и хранения овощей, ягод, фруктов. Полезные блюда для праздничного стола.

10. Основные правила правильного питания.

Подведение итогов работы. Закрепление полученных знаний о законах здорового питания.

11. Итоговое занятие.

Конкурс салатов, каш или бутербродов. Подведение итогов работы.

Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
	1 класс	33 ч.
1.	Вводное занятие. Знакомство с героями программы.	
2.	Если хочешь быть здоров.	
3.	Самые полезные продукты.	
4.	Как правильно есть.	
5.	Удивительные превращения пирожка.	
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	
7.	Плох обед, если хлеба нет.	
8.	Время есть булочки.	
9.	Итоговое занятие за 1 класс	
	2 класс	34 ч.
1.	Вводное занятие во 2 классе. Актуализация опорных знаний	
2.	Пора ужинать.	
3.	Где найти витамины весной.	
4.	На вкус и цвет товарищей нет.	
5.	Как утолить жажду.	
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	
7.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	
8.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	
9.	Всякому овощу – своё время.	
10.	Праздник урожая.	
11.	Итоговое занятие.	

