

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Балабаново»

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МОУ СОШ № 5
г. Балабаново

Андрейчикова О.Н.

2020 г.

**ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

КРУЖОК «Разговор о правильном питании»

Направление внеурочной деятельности: Оздоровительное

Возрастная категория детей: 1 – 4 класс

Срок реализации: 4 года

Учитель: Буйволова Надежда Сергеевна, учитель начальных классов

2020 г.

Результаты реализации программы

Личностные результаты:

- 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;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.
- знание категории полезные продукты;
- владение правилами этикета;
- умение определять роль правильного питания в здоровом образе жизни;
- знание кулинарных традиций своего края;
- умение распознавать растения леса, которые можно использовать в пищу;
- принятие необходимости использования разнообразных продуктов в рационе;
- знание пищевой ценности различных продуктов.

Метапредметные результаты:

- соблюдение режима дня;
- выполнение принципов правильного питания;
- осознанный выбор в рацион питания полезных продуктов;
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

Тематический план 1 - й год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Экскурсия в столовую	2
3	Питание в семье	2
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	2
5	Полезные продукты	2
6	Экскурсия в магазин.	2
7	Оформление дневника.	2
8	Практическая работа.	2
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	2
10	Правила питания.	2
11	Гигиена питания.	2
12	Работа с дневником правильного питания.	2
13	Практическое занятие «Законы питания».	2
14	Оформление плаката правильного питания.	2
15	Проведения «Праздника хлеба»	2
16	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2
17	Подведение итогов.	2
	Всего	33

Тематический план 2 - й год обучения

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	2
2.	Путешествие по улице правильного питания.	2
3.	Время есть булочки.	2
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	2
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	2
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	2
7.	Пора ужинать	2
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	2
9.	Составление меню для ужина.	2
10.	Значение витаминов в жизни человека.	2
11.	Практическая работа.	2
12.	Морепродукты.	2
13.	Отгадай мелодию.	2
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	2
15.	Конкурс «Овощной ресторан»	2
16.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
17.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	2
	Всего	34

Тематический план 3 - й год обучения

№	Тема	Количество часов
1.	Введение	2
2.	Практическая работа.	2
3.	Из чего состоит наша пища	2
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	2
5.	Что нужно есть в разное время года	2
6.	Оформление дневника здоровья	2
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	2
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	2
9.	Конкурс кулинаров	2
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
11.	Составление меню для спортсменов	2
12.	Оформление дневника «Мой день»	2
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	2
14.	Где и как готовят пищу	2
15.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	2
16.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	2
17.	Подведение итогов	2
	Всего	34

Тематический план 4 - й год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Какую пищу можно найти в лесу.	2
3	Правила поведения в лесу	2
4	Лекарственные растения	2
5	Игра – приготовить из рыбы.	2
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	2
7.	Эстафета поваров	2
8	Конкурс половиц поговорок	2
9	Дары моря.	2
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	2
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	2
12	Викторина « В гостях у Нептуна»	2
13	Меню из морепродуктов	2
14	Кулинарное путешествие по России.	2
15.	Традиционные блюда нашего края	2
16	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	
17	Подведение итогов	2
	Всего	34

Содержание программы

1-й год обучения

Введение.

Питание в семье. Оформление плаката любимые продукты и блюда. Полезные продукты. Правила питания. Гигиена питания. Работа с дневником правильного питания. «Праздник хлеба».

Экскурсии:

- в столовую;
- в магазин.

Практические работы:

- «Самые полезные продукты»;
- «Законы питания»;
- выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

2-й год обучения

Путешествие по улице правильного питания. Время есть булочки. Пора ужинать. Составление меню для ужина. Морепродукты. «Овощной ресторан»: овощи в питании. Значение витаминов в жизни человека. «На вкус и цвет товарища нет»: значение вкуса в кулинарии.

Практические работы:

- оформление плаката «Молоко и молочные продукты»;
- изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»;
- как приготовить бутерброды;
- определение количества витаминов в блюдах;
- изготовление книжки «Витаминная азбука».

3-й год обучения

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. «В гостях у тетушки Припасихи». Как правильно питаться, если занимаешься спортом. «Мой день»: дневной рацион. Где и как готовят пищу.

Практические работы:

- из чего состоит наша пища;
- «Меню сказочных героев»;
- оформление дневника здоровья;
- выпуск стенгазеты о составе нашей пищи;
- составление меню для спортсменов;
- оформление дневника «Мой день»;
- оформление проекта «Хлеб – всему голова».

4-й год обучения

Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения. Дары моря. Меню из морепродуктов. Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края.

Экскурсия:

- в магазин морепродуктов

Практические работы:

- что можно приготовить из рыбы;
- конкурсов рисунков «В подводном царстве»;
- эстафета поваров;
- оформление плаката «Обитатели моря»;
- изготовление книжки «Правила поведения за столом»