****

 Рабочая программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров – правильно питайся» начального общего образования разработана на основе нормативных документов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (от 6 октября 2009 г. N 373) в действующей редакции.

 (зарегистрирован Минюстом России 2 февраля 2016 г., регистрационный №40937).

* Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ «Ильменская СОШ».
* Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012 (ФГОС).

**Цели и задачи программы**

**Цель**: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

-формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

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

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Результаты 1-го года обучения**

**Обучающиеся узнают:**

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

 **Обучающиеся научатся:**

- соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания;

**-** выбирать в рацион питания полезные продукты

**Результаты 2-го года обучения**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

**Обучающиеся должны уметь:**

 - соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

 **Результаты 3-го года обучения**

 **Обучающиеся 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.

**Обучающиеся 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.

 **Результаты 4-го года обучения**

 **Выпускник узнает:**

**-** кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

 **Выпускник научится:**

- готовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора полезныепродукты для организма;

- накрывать праздничный стол.

**Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности**

**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. |

**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».Ролевые 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. |

**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 кухниПравила 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. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.  | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» |  |  |
| 10. Творческий отчет. |  |  |

**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 тетрадяхЭстафета 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 тетрадяхКонкурс – 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 организацииРазработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов Подбор литературы.Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы |  |  |

**Тематическое планирование**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Питание в семье | 1 |
| 3 | Полезные продукты | 1 |
| 4 | Проведение тестирования «Самые полезные продукты». | 1 |
| 5 | Правила питания.  | 1 |
| 6 | Гигиена питания. | 1 |
| 7 | Практическое занятие «Законы питания». | 1 |
| 8 | Режим питания школьника. | 1 |
| 9 | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. | 1 |
| 10 | Составление меню для завтрака. | 1 |
| 11 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 |
| 12 | «Плох обед, если хлеба нет» | 1 |
| 13 | Составление меню обеда. | 1 |
| 14 | Проведения «Праздника хлеба» | 1 |
| 15 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 1 |
| 16 | Подведение итогов. | 1 |

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 |
| 2 | Время есть булочки.  | 1 |
| 3 | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 |
| 4 | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 |
| 5 | Пора ужинать | 1 |
| 6 | Составление меню для ужина. | 1 |
| 7 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 |
| 8 | Морепродукты. | 1 |
| 9 | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |
| 10 | Как утолить жажду | 1 |
| 11 | Праздник чая |  |
| 12 | Что надо есть, что бы стать сильнее | 1 |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |
| 14 | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» |  |
| 15 | Проведение праздника «Витаминная страна». | 1 |
| 16 | Проект«Самый полезный продукт». | 1 |
| 17 | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 |

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Введение | 1 |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 3 | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 4 | Оформление дневника здоровья | 1 |
| 5 | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |
| 6 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 7 | Составление меню для спортсменов | 1 |
| 8 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 9 | Экскурсия в столовую. | 1 |
| 10 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 11 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 12 | Молочное меню | 1 |
| 13 | Блюда из зерна | 1 |
| 14 | Путь от зерна к батону | 1 |
| 15 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |
| 16 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 |
| 17 | Подведение итогов | 1 |

**4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |
| 2 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |
| 3 | Лекарственные растения | 1 |
| 4 | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |
| 5 | Дары моря. | 1 |
| 6 | Викторина « В гостях у Нептуна». | 1 |
| 7 | Меню из морепродуктов. | 1 |
| 8 | Кулинарное путешествие по России. | 1 |
| 9 | Традиционные блюда нашего края. | 1 |
| 10 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 |
| 11 | Составление недельного меню. | 1 |
| 12 | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |
| 13 | Как правильно вести себя за столом | 1 |
| 14 | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 1 |
| 15 | Накрываем праздничный стол | 1 |
| 16 | Проект | 1 |
| 17 | Подведение итогов | 1 |