1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

– умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально ив группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

– узнают о здоровом образе жизни;

– узнают питательные вещества, необходимые организму;

– режиму и рациону питания;

– правилам гигиены питания;

– правилам ответственного покупателя;

– правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;

– узнают традиции и обычаи питания в разных станах;

– узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

– заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

– заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;

– проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,

– полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

 **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Содержание программы раскрывается на основе изучения тем разделов, практических действий.

1. Роль здорового правильного питания в жизни человека.
2. Практическая направленность программы в усвоении знаний и переходов от умения и навыкам в жизненной ситуации.
3. Прогностическая оценка и самооценка: - Для чего мне нужны знания о правильном питании? Как в будущем это поможет нам?
4. Влияние самого человека на организацию правильного питания в семье.
5. Формирование здорового образа жизни и его пропаганда в кругу семьи, друзей, соседей.
6. Нормы организации питания строю по схеме «Потребность – мотив – действия».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цели занятия** | **Содержание  занятия** |
| 1 | Вводное занятие | Познакомить учащихся с героями занятия  | Просмотр презентации Анкетирование с учащимися |
| 2 | Если хочешь быть здоров | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день | **Теоретическая часть**.Презентация. Беседа. |
| 3 | Если хочешь быть здоров | Практическое занятие. | **Практическая часть.**Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» |
| 4 | Самые полезные продукты | Научить детей выбирать самые полезные продукты | **Теоретическая часть**.Работа с литературой.Рисунки  |
| 5 | Самые полезные продукты | Научить детей выбирать самые полезные продукты | **Практическая часть.**Динамическая игра «Поезд».Тест «Самые полезные продукты» |
| 6 | Законы питания | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | **Теоретическая часть.**Обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).Игра-инсценировка песни .«Шел по городу волшебник».Игра «Чем не стоит делиться» |
| 7 | Удивительные превращения пирожка | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | **Теоретическая часть.**Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина».Тестирование учащихся. |
| 8 | Удивительные превращения пирожка | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | **Практическая часть.**Игра «Помоги Кубику и Бусинке».Дидактическая игра «Доскажи пословицу».Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» |
| 9 | Из чего варят кашу? | Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | **Теоретическая часть.**Информация о видах каши, какие бывают крупы. |
| 10 | Как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представления о различных вариантах завтрака | **Практическая часть**.Игра «Пословицы запутались».Игра «Отгадай-ка».Игра «Знатоки».Игра «Угадай сказку». |
| 11 | Как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представления о различных вариантах завтрака | **Практическая часть.**Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята» |
| 12 | Плох  обед, если хлеба нет | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре | **Теоретическая часть**.Венок из пословиц.Кухня разных народов. |
| 13 | Плох  обед, если хлеба нет | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре | **Практическая часть.**Игра «Угадай-ка».Игра «Секреты обеда»..Игра «Советы Хозяюшки».Игра «Лесенка с секретом». |
| 14 | Полдник. Время есть булочки | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах | **Теоретическая часть.**Конкурс-викторина «Знатоки молока».Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». |
| 15 | Полдник. Время есть булочки | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах | **Практическая часть.**Кроссворд «Молоко».Задание «Подбери рифму».Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста.) |
| 16 | Пора ужинать | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе | **Теоретическая часть**.Презентация «Кухня разных стран» |
| 17 | Пора ужинать | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе | **Практическая часть.**Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц).Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд».Игра «Что можно есть на ужин». Конкурс «Аппетитный ужин» |
| 18 | Бутерброды | Формирование представления о бутербродах как о рационе питания, его составе | **Практическая часть.**Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». |
| 19 | На вкус и цвет товарищей нет | Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | **Теоретическая часть**.Информация о вкусовых свойствах различных продуктов, использование продуктов в приготовлении пищи. |
| 20 | На вкус и цвет товарищей нет | Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | **Практическая работа** «Определи вкус продукта».Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки».Игра «Приготовь блюдо». |
| 21 | Если хочется пить…(что такое жажда) | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | **Теоретическая часть**.Информация о том, что такое жажда, о значении жидкости для организмы.Презентация «Из чего готовят соки». Какие соки полезны, а какие напитки лучше не пить. |
| 22 | Если хочется пить…(что такое жажда) | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | **Практическая часть.**Игра «Посещение музея Воды».Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».Игра «Праздник Чая». |
| 22 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | **Теоретическая часть**.Урок-презентация соевых продуктов. |
| 23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | **Практическая часть**.Игра «Мой день».Игра «Меню спортсмена». |
| 24 | Где найти витамины весной? | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | **Теоретическая часть**.Информация о витаминах, их значении для человека. |
| 25 | Где найти витамины весной? | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | **Практическая часть.**Игра «Отгадай название».Игра «Отгадай мелодию».Игра «Вкусные истории». |
| 26 | Где найти витамины весной? | Познакомить детей с морепродуктами, их значением для человека. | **Практическая часть.**Дидактическая игра «Морские продукты».Игра «Вкусные истории».Конкурс «Витаминный рецепт» |
| 27 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | **Теоретическая часть**.Презентация «Овощи, фрукты, ягоды» |
| 28 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | **Практическая часть**.Игра «Овощи и фрукты». «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета). |
| 29 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | **Практическая часть**.Викторина «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». |
| 30 | Каждому овощу свое время | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | **Теоретическая часть**.Информация о разнообразии овощей, их полезных свойствах, применении на кухне.Русская сказка «Вершки и корешки».Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». |
| 31 | Каждому овощу свое время | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | **Практическая часть**.Игра «Какие овощи выросли в огороде».Праздник «Каждому овощу –  свое время».Игра-эстафета «Собираем овощи». |
| 32 | Каждому овощу свое время | Продолжать знакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | **Практическая часть.**Праздник «Каждому овощу –  свое время».Реклама овощей. |
| 33 | День рождения Колоска и Бобового зёрнышка. | Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола | **Практическая часть.**Подарки для Колоска и Бобового зёрнышка.Подведение итогов: Составление альбома «Приятного аппетита». |

Форма – групповые занятия

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная, познавательная.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |
| 2 | Если хочешь быть здоров | 1 |  |
| 3 | Если хочешь быть здоров |  | 1 |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 |  |
| 5 | Самые полезные продукты |  | 1 |
| 6 | Законы питания | 1 |  |
| 7 | Удивительные превращения пирожка | 1 |  |
| 8 | Удивительные превращения пирожка |  | 1 |
| 9 | Из чего варят кашу? | 1 |  |
| 10 | Как сделать кашу вкусной? |  | 1 |
| 11 | Как сделать кашу вкусной? |  | 1 |
| 12 | Плох  обед, если хлеба нет | 1 |  |
| 13 | Плох  обед, если хлеба нет |  | 1 |
| 14 | Полдник. Время есть булочки | 1 |  |
| 15 | Полдник. Время есть булочки |  | 1 |
| 16 | Пора ужинать | 1 |  |
| 17 | Пора ужинать |  | 1 |
| 18 | Бутерброды |  | 1 |
| 19 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |  |
| 20 | На вкус и цвет товарищей нет |  | 1 |
| 21 | Если хочется пить…(что такое жажда) | 1 |  |
| 22 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее |  | 1 |
| 23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее |  | 1 |
| 24 | Где найти витамины весной? | 1 |  |
| 25 | Где найти витамины весной? |  | 1 |
| 26 | Где найти витамины весной? |  | 1 |
| 27 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | 1 |  |
| 28 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты |  | 1 |
| 29 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты |  | 1 |
| 30 | Каждому овощу свое время | 1 |  |
| 31 | Каждому овощу свое время |  | 1 |
| 32 | Каждому овощу свое время |  | 1 |
| 33 | День рождения Колоска и Бобового зёрнышка.Подведение итогов (Составление альбома «Приятного аппетита») |  | 1 |