

Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования
средней школы № 15 утверждённой приказом
№ 296 от 29.08.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Правильное питание»

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №15 с углубленным изучением отдельных предметов»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 3 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2 класс

№п/п	Раздел, тема	Форма организации	Основные виды деятельности обучающихся
1	Разнообразие питания (6 часов). Важность правильного питания.	Лекция. Беседа «Какие продукты полезны и	Проблемно-ценностное общение

	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты.	необходимы человеку». Игра «Учимся выбирать самые полезные продукты».	Познавательная деятельность Игровая деятельность
2	Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов). Как правильно питаться. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Беседа «Из чего варят кашу». Практика. Различные варианты завтрака. Оформление плаката с правилами питания. Практика	Проблемно-ценностное общение Познавательная деятельность Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность
3	Рацион питания, продукты питания (18 часов). В гостях у молока. Плох обед, если хлеба нет. Мы за чаем не скучаем. Поешь рыбки – будут ноги прытки. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Как утолить жажду. Каждому овощу свое время. Где найти витамины весной. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Беседа «Полезная еда» Конкурс загадок. Игра «Что? Где? Когда?» Практика Конференция Практика Практика Практика Практика Практика Практика Практика Научное сообщество	Проблемно-ценностное общение Познавательная деятельность Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность Досугово-развлекательная деятельность. Познавательная деятельность Игровая деятельность
4	Итоговое занятие	Конференция	Познавательная деятельность.

3 класс

№п/п	Раздел, тема	Форма организации	Основные виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».	Беседа о правилах питания. Конференция	Познавательная деятельность. Познавательная деятельность.

2	<p>Состав продуктов. Из чего состоит пища.</p> <p>Основные группы питательных веществ.</p> <p>Оформление дневника здоровья.</p>	<p>Игра «Третий лишний»</p> <p>Инсценирование, практическая работа</p> <p>Творческий проект</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность.</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Творческая деятельность</p>
3	<p>Составление меню.</p> <p>Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».</p>	<p>Круглый стол</p> <p>Творческий проект «Стенгазета»</p>	<p>Познавательная деятельность</p> <p>Творческая деятельность</p>
4	<p>Питание в разное время года.</p> <p>Что нужно есть в разное время года</p> <p>Блюда национальной кухни.</p> <p>Ролевые игры. Конкурс кулинаров</p>	<p>Практическая работа «Мой напиток»</p> <p>Беседа</p> <p>Конкурс «Кулинарной книги»</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Творческая деятельность</p>
5	<p>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</p> <p>Что надо есть, если хочешь стать сильнее.</p> <p>Рацион собственного питания.</p> <p>Дневник «Мой день».</p>	<p>Спортивное состязание</p> <p>Конкурс загадок</p> <p>Игра «Что можно есть спортсмену»</p> <p>Игра «Собери пословицу»</p> <p>Игра «Полезные продукты».</p> <p>Игра «Собери бонусы»</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Творческая деятельность</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p>
6	<p>Приготовление пищи.</p> <p>Где и как готовят пищу.</p> <p>Устройство кухни.</p> <p>Правила гигиены.</p> <p>Экскурсия на кухню в школьной столовой.</p> <p>Ролевые игры.</p> <p>Конкурс «Сказка, сказка, сказка».</p>	<p>Конкурс загадок.</p> <p>Игра «Собери пословицу»</p> <p>Игра «Полезные продукты»</p> <p>Экскурсия в школьную столовую.</p> <p>Игра «Знаток».</p> <p>Творческий проект</p>	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Досугово-развлекательная деятельность</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Творческая деятельность</p>
7	<p>Молоко и молочные продукты.</p> <p>Роль молока в питании детей.</p> <p>Ассортимент молочной продукции.</p> <p>Это удивительное молоко.</p> <p>Викторина «Молочное меню».</p>	<p>Беседа о значении молока и молочных продуктов.</p> <p>Экскурсия в магазин молочных продуктов.</p> <p>Практическая работа «Молочное меню».</p> <p>Игра – исследование « Это удивительное молоко»</p>	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Досугово-развлекательная деятельность</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Творческая деятельность</p>

8	Блюда из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Конкурс «Хлебопёки». Проект «Хлеб всему голова».	Игра- конкурс «Хлебопеки». Практическая работа Конкурс « Венок из пословиц» Викторина.	Познавательная деятельность. Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность Проблемно-ценностное общение
----------	--	---	---

4 класс

№п/п	Раздел, тема	Форма организации	Основные виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Экскурсия в столовую	Познавательная деятельность.
2	Растительные продукты леса. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Игра « Походная математика» Игра- спектакль « Там, на неведомых дорожках»« Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес.	Познавательная деятельность. Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность Проблемно-ценностное общение
3	Рыбные продукты. Что и как можно приготовить из рыбы. Важность употребления рыбных продуктов.	Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.	Познавательная деятельность. Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность Проблемно-ценностное общение Художественное творчество
4	Дары моря. Морепродукты. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Викторина «В гостях у Нептуна».	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в «Зоомагазин» Работа с энциклопедиями	Познавательная деятельность. Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность Проблемно-ценностное общение Художественное творчество
5	Кулинарное путешествие по России. Знакомство с традициями питания регионов.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Мини – проекты:	Проблемно-ценностное общение Познавательная деятельность Игровая деятельность Досугово-развлекательная деятельность

		«Вопросы тетушки Почемучки»	Творческая деятельность
6	Рацион питания. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Моё недельное меню.	Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»	Художественное творчество Познавательная деятельность Проблемно-ценностное общение
7	Правила поведения за столом. Как правильно вести себя за столом. «Назидание о застольном невежестве».	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»	Игровая деятельность Познавательная деятельность Проблемно-ценностное общение
8	Накрываем стол для родителей.	Практическая работа «Сервировка стола»	Игровая деятельность
9	Проектная деятельность. Определение тем и целей проектов. Разработка проектов. Оформление проектов.	Конференция	Познавательная деятельность

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Разделы
1.	Разнообразие питания
2.	Гигиена питания и приготовление пищи
3.	Рацион питания, продукты питания
4.	Итоговое занятие

3 класс

№ п/п	Разделы
1	Давайте познакомимся
2	Из чего состоит наша пища
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
6	Где и как готовят пищу
7	Блюда из зерна

8	Молоко и молочные продукты
---	----------------------------

4 класс

№ п/п	Разделы
1	Вводное занятие
2	Растительные продукты леса
3	Рыбные продукты
4	Дары моря. Морепродукты
5	Кулинарное путешествие по России
6	Рацион питания
7	Правила поведения за столом
8	Накрываем стол для родителей
9	Проектная деятельность