

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

№ занятия	Наименование разделов и тем
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.
2.	Путешествие по улице правильного питания.
3.	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»
4.	«О пользе продуктов замолвите слово».
5.	Как правильно питаться если занимаешься спортом
6.	Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»
7.	Тест «Самые полезные продукты»
8.	Время есть булочки.
9.	О хлебе. Пословицы о хлебе.
10.	Блюда из зерна
11.	Типовой режим питания школьников.
12-13.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.
14.	Полдник. «Молочные реки»
15.	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»

16.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».
17	Кто работает на ферме
18-19.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»
20.	Пора ужинать
21.	Ужин. «Сколько ужинов бывает»
22.	«Что можно есть на ужин».
23.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»
24.	Составление меню для ужина.
25.	Значение витаминов в жизни человека.
26.	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.
27	Просмотр мультфильмов о витаминах
28.	Практическая работа.
29.	Морепродукты.
30.	Отгадай мелодию.
31	«На вкус и цвет товарища нет»
32.	Разнообразное питание
33.	Определение вкуса продуктов
34.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
35.	Вода и её значение в жизни человека.
36.	Как утолить жажду
37.	Игра «Посещение музея воды»

38.	Праздник чая
39.	Что надо есть, что бы стать сильнее
40.	Высококалорийные продукты для организма
41-42.	Практическая работа « Меню спортсмена»
43.	Практическая работа «Мой день»
44.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
45.	Ягоды, фрукты. Их значение для организма
46-47.	Витамины на столе
48.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»
49.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
50-51.	Оформление плаката «Витаминная страна»
52.	Посадка лука.
53.	Каждому овощу свое время.
54	Выступление в детском саду сценка «Овощи»
55.	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»
56.	Собираем урожай. Игра- соревнование «Вершки и корешки»
57.	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»
58.	Конкурс «Овощной ресторан»
59-60.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
61-62	Как правильно вести себя за столом
63-64	Проект : «Наше питание»

65.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».
66.	Подведение итогов. Творческий отчет.
67-68.	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»