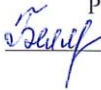



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 122 имени Ж. А. Зайцевой» Московского района г. Казани

Рассмотрено

 Руководитель МО
Т.А. Беянина
Протокол №1
от «_»августа 2021 г.

Согласовано

 Заместитель директора по
Л. Р. Галикина
«31»августа 2021г.

Утверждено

 Директор гимназии
О.А. Тигина
Приказ №185
от 31 августа 2021г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Направление: спортивно-оздоровительное для 1 – 4 классов

Составитель: Г.И. Осипова,
учитель высшей
квалификационной категории.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Метапредметные: Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- 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.

Личностные:

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

Предметные:

- Описывать признаки предметов и узнавать их по признакам.
- Выделять существенные признаки предмета

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
Раздел 1: Разнообразие питания Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко	Практикум, викторина, заочное путешествие	Познавательная, спортивно-оздоровительная

<p>используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».</p>		
<p>Раздел 2: Гигиена питания и приготовление пищи Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.</p>	<p>Практикум, заочная экскурсия, викторина, игра, конкурс</p>	<p>Познавательная, спортивно-оздоровительная, трудовая, художественное творчество</p>
<p>Раздел 3: Этикет Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.</p>	<p>Тренинги, практикум, КВН, игра, экскурсия, викторина</p>	<p>Игровая, краеведческая, досугово-развлекательная</p>
<p>Раздел 4: Рацион питания Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на</p>	<p>Практикум, инсценирование, конкурс, экскурсия</p>	<p>Познавательная, краеведческая, игровая</p>

день.		
-------	--	--

Тематическое планирование в 1 классе

№п/п	Тема занятия	Количество занятий
	Раздел 1: Разнообразие питания	5
1	Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки питания	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1
	Раздел 2: Гигиена питания и приготовление пищи	10
6	Удивительное превращение пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб – всему голова	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1
14	Пора ужинать	1
15	Почему полезно есть рыбу	1
	Раздел 3: Этикет	8
16	Как правильно накрыть стол.	1
17	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
18	Всякому овощу – свое время	1
19	Как утолить жажду	1
20	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
21	На вкус и цвет товарищей нет	1
22,23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
	Раздел 4: Рацион питания	10
24	Каждому овощу – свое время	1
25,26	Народные праздники, их меню	2
27	Мясо и мясные блюда	1
28	Где найти витамины зимой и весной	1
29	Щи да каша – пища наша	1
30	Что готовили наши прабабушки.	1

31	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
32,33	Праздник урожая	2
	Итого	33

Тематическое планирование во 2 классе

№п/п	Тема занятия	Количество занятий
	Раздел 1: Разнообразие питания	5
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	Путешествие по улице правильного питания.	1
3	Время есть булочки.	1
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5	Конкурс-викторина «Знатоки молока».	1
	Раздел 2: Гигиена питания и приготовление пищи	12
6,7	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	2
8	Пора ужинать	1
9	Готовим бутерброды	1
10	Составление меню для ужина.	1
11	Значение витаминов в жизни человека.	1
12	Рисование плаката о витаминах.	1
13	Морепродукты.	1
14	На вкус и цвет товарища нет	1
15	Из чего приготовлен сок?	1
16	Как утолить жажду	1
17	Игра «Посещение музея воды»	1
	Раздел 3: Этикет	8
18	Праздник чая	1
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20	Составляем меню спортсмена	1
21	Мой день (режим питания)	1
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
23	Изготовление витаминного салата	1

24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
	Раздел 4: Рацион питания	10
26	Посадка лука.	1
27	Каждому овощу свое время.	1
28	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31	Из истории блюд России	1
32	Самые полезные блюда России.	1
33	Блюда из картошки	1
34,35	Любимые каши. Конкурс на лучший рецепт.	2
	Итого	35

Тематическое планирование в 3 классе

№п/п	Тема занятия	Количество занятий
	Раздел 1: Разнообразие питания	5
1	Введение	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Что нужно есть в разное время года	1
4	Меню сказочных героев	1
5	Конкурс кулинаров	1
	Раздел 2: Гигиена питания и приготовление пищи	11
6	Оформление дневника здоровья	1
7,8	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	2
9	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Оформление дневника «Мой день»	1
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14	Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
	Раздел 3: Этикет	8

17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра «Накрываем стол»	1
19,20	Молоко и молочные продукты	2
21	Экскурсия на молокозавод	1
22	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
23	Молочное меню	1
24	Конкурс «Венок из пословиц»	1
	Раздел 4: Рацион питания	11
25	Блюда из зерна	1
26	Путь от зерна к батону	1
27	Злаки - друзья наши	1
28	Экскурсия на хлебокомбинат	1
29	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
30	Самые полезные блюда традиционной русской кухни	1
31	Горячие и холодные супы	1
32	Томленые или печеные блюда	1
33	Каша из цельных зерен	1
34,35	Презентация «Русская кухня»	2
	Итого	35

Тематическое планирование в 4 классе

№п/п	Тема занятия	Количество занятий
	Раздел 1: Разнообразие питания	5
1	Вводное занятие	1
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3	Правила поведения в лесу	1
4	Лекарственные растения	1
5	Игра «Блюда из рыбы»	1
	Раздел 2: Гигиена питания и приготовление пищи	14
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1
7	Эстафета поваров	1
8	Конкурс пословиц и поговорок о пище	1
9	Дары моря.	1
10	Заочная экскурсия в магазин морепродуктов	1
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1

12	Викторина « В гостях у Нептуна»	1
13	Меню из морепродуктов	1
14	Кулинарное путешествие по морям	1
15,16	Традиционные блюда нашего края	2
17	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1
18	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1
19	Конкурс « На необитаемом острове»	1
	Раздел 3: Этикет	6
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21	Составление недельного меню	1
22	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1
23	Как правильно вести себя за столом	1
24,25	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	2
	Раздел 4: Рацион питания	10
26,27	Конкурс кулинарных рецептов	2
28,29	Накрываем праздничный стол	2
30	Составление недельного меню	1
31,32	Кулинарное путешествие по Руси	2
33	Традиционные блюда нашего края	1
34	Лучшие рецепты России.	2
	Итого	35

Мониторинг результатов освоения курса внеурочной деятельности в 1 классе (тест)

1. Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?

- А) богатство
- В) здоровье**
- С) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки. Обведи правильный ответ.

А) чтобы были чистыми

В) потому что на руках накапливается грязь и микробы

С) надо пользоваться мылом

Д) следует мыть руки перед едой

3. Определи полезные продукты



4. Какие продукты нужно есть каждый день?

А) булочки, конфеты, колбаса, консервы

В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты

С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

5. Обязательно ли мыть руки перед едой?

А) да

В) нет

С) мыть только грязные руки

6. Кто печёт хлеб?

А) повар

В) хлебороб

С) пекарь

7. Каким должен быть ужин

А) плотным

В) лёгким

8. Какие салаты полезно есть весной?

А) из консервированных овощей

В) из замороженных овощей

С) из свежей зелени

9. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды

А) зубы

В) язык

С) желудок

10. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

А) витамин С

В) витамин А



Мониторинг результатов освоения курса внеурочной деятельности во 2 классе (тест)

1. Почему в школе необходимо горячее питание?

А) чтобы дома не завтракать

В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках

С) так хотят учителя

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Какое правильное?

А		Б	
Завтрак	8.00	Завтрак	9.30
Обед	13.00	Обед	15.00
Полдник	16.00	Полдник	18.00
Ужин	18.00	Ужин	21.00

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

А) булочки, фрукты, колбаса, консервы

В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи

С) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный

В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи

С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Обязательно питаться в одно и то же время?

- A) да
- B) нет
- C) не всегда

6. Какой хлеб полезнее есть

- A) пшеничный
- B) **ржаной**
- C) отрубной

7. В какое время рекомендуется ужинать

- A) за 1 час до сна
- B) **за 2 часа до сна**
- C) за 4 часа до сна

8. В каких продуктах больше витаминов весной

- A) в сухофруктах
- B) в свежих овощах и фруктах
- C) **в свежей зелени**

9. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

- A) **портятся зубы, набираешь вес тела**
- B) чаще болеешь
- C) хуже запоминаешь

10. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

- A) **шиповник**
- B) сирень
- C) вишня

11. Какой урожай можно вырастить в саду?

- A) **яблоки, груши**
- B) огурцы, помидоры
- C) арбузы, дыни

12. Главная польза овощей

- A) сытость

В) украшение салатов

С) витамины

Мониторинг результатов освоения курса внеурочной деятельности в 3 классе (тест)

1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:

а) вкусные продукты;

б) полезные продукты;

в) продукты растительного происхождения;

г) продукты животного происхождения.

2. Полезно есть:

а) сладости;

б) крупы;

в) колбасы;

г) рыбу;

д) молочные продукты;

е) овощи и фрукты.

3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

а) мыть руки перед едой;

б) разговаривать во время приёма пищи;

в) на завтрак полезно есть каши;

г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4. Что бы ты съел на обед:

а) борщ;

б) салат «Оливье»;

в) копчёное мясо;

г) компот;

д) пюре с котлетой;

е) кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:

а) творог;

б) сосиску;

в) омлет;

г) жареную курицу;

- д) простоквашу;
- е) запеканку;
- ж) щи.
- з) пельмени.

6. Весной очень полезно есть:

- а) мясо;
- б) рыбу;
- в) молочные продукты;
- г) салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:

- а) 2-4 стакана;
- б) 1-3 стакана;
- в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

- а) мясо;
- б) молочные продукты;
- в) фрукты и овощи;
- г) рыбу.

9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:

- а) жирное мясо;
- б) рыбу;
- в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

- а) кусочек шоколада;
- б) бутерброд.

Мониторинг результатов освоения курса внеурочной деятельности в 4 классе (тест)

1. Что обязательно должен есть человек?

- а) фрукты и овощи

- б) мороженое
- в) блины

2. В каком фрукте больше витамина С?

- а) лимон
- б) манго
- в) персик

3. Рекомендуется ли много есть перед сном?

- а) да, чтобы крепче спалось
- б) нет, но пища должна быть очень калорийной
- в) нет

4. Можно ли пропускать завтрак?

- а) нет
- б) да

5. Рекомендуется ли есть мясо два раза в день?

- а) нет
- б) да

6. В каком продукте много белка?

- а) мясо
- б) сахар
- в) рис

7. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных. Подчеркни:

игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.

8. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

9. Как ты понимаешь правило «Не передай!»: _____

10. Как ты понимаешь пословицу «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу»? _____

Всего прошито,
пронумеровано
и скреплено печатью



15/намыссыз

Подпись директора