Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительное направлениеа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», разработанной авторами  М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г

**Планируемые результаты.**

**Личностные:**

- развитие интереса;

- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);

- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;

- формирование желаний выполнять действия;

- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

**Метапредметные:**

Регулятивные:

- введение правил;

- разный вид деятельности; - разучивание игр.

*Познавательные:*

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - Формирование умения 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.

*Коммуникативные:*

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать; - формирование умения слушать и вступать в диалог;

-формированиеумения в постановке вопросов;

-умение строить устныйрассказ;

* формирование умений работать в парах, малых группах.

**Предметные результаты:**

* дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
* дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**Содержание программы внеурочной деятельность**

**«Разговор о правильном питании»**

**1 класс (33ч.)**

**Разнообразие питания: (14ч)**

Самые полезные продукты, что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной.Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.Каждому овощу свое время.

**Гигиена питания: (2ч.)**

Как правильно есть.  
**Режим питания**: (2ч.)

Удивительные превращения пирожка.

**Рацион питания**: (10ч.)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Если хочется пить.

**Культура питания: (5ч.)**

На вкус и цвет товарищей нет. День рождения Зелибобы.

**2 класс (34ч.)**

**Разнообразие питания: ( 9ч.)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья.

Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. « Пищевая тарелка» спортсмена.

**Гигиена питания и приготовление пищи: (5ч.)**

Где и как готовят пищу.Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

**Этикет: (4ч.)**

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

**Рацион питания: ( 12ч.)**

Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме?Блюда из зерна.Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

**Традиции и культура питания: (3ч.)**

Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.  
  
**3  класс  (34ч.)**

**Рациональное питание как часть здорового образа жизни**: **(13ч.)**

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик.Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание« Белковый круг».« Жировой круг». Мой рацион питания

«Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников

**Режим питания: (4ч.)**

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества.

Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.  
**Адекватность питания:** **(5ч.)**

Энергия пищи. Источники «строительного материала».  Игра « Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека  
**Гигиена питания и приготовление пищи: (7ч.)**

Где и как мы едим. « Фаст фуды».Где и как мы едим. Правила гигиены

Меню для похода.

**Потребительская культура: (5ч.)**

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости.

**4 класс (34ч.)**

**Ты готовишь себе и друзьям  (9ч.)**

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. « У печи галок не считают». Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. Салаты .Ты готовишь себе и друзьям . Блюдо своими руками.

**Кухни разных народов  ( 9ч.)**

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник.

**Кулинарное путешествие, (6ч.)**

Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.

**Как питались на Руси и в России (3ч.)**

Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

**Необычное кулинарное путешествие (7ч.)**

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». «Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. « Формула правильного питания». Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране».

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
|  | **1 класс. Разговор о правильном питании.** |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Если хочешь быть здоров | 1 |
| 3. | Самые полезные продукты | 1 |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 |
| 5 | Самые полезные продукты | 1 |
| 6 | Самые полезные продукты | 1 |
| 7 | Самые полезные продукты | 1 |
| 8 | Самые полезные продукты | 1 |
| 9 | Удивительные превращения пирожка | 1 |
| 10 | Из чего варят каши | 1 |
| 11 | Из чего варят каши | 1 |
| 12 | Плох обед, если хлеба нет | 1 |
| 13 | Плох обед, если хлеба нет | 1 |
| 14 | Плох обед, если хлеба нет | 1 |
| 15 | Время есть булочки | 1 |
| 16 | Время есть булочки | 1 |
| 17 | Время есть булочки | 1 |
| 18 | Пора ужинать | 1 |
| 19 | Пора ужинать | 1 |
| 20 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |
| 21. | Как утолить жажду | 1 |
| 22 | Как утолить жажду | 1 |
| 23 | Что помогает быть сильным и ловким | 1 |
| 24 | Что помогает быть сильным и ловким | 1 |
| 25 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |
| 26 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |
| 27 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |
| 28 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |
| 29 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |
| 30 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |
| 31 | Праздник здоровья | 1 |
| 32 | Праздник здоровья | 1 |
| 33 | Праздник здоровья | 1 |
| **Итого** |  | **33** |
|  | **2 класс Две недели в лагере здоровья** |  |
| 1. | Вводное занятие. Давайте познакомимся | 1 |
| 2 | Давайте познакомимся | 1 |
| 3 | Давайте познакомимся | 1 |
| 4 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 5 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 6 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 7 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 8 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 9 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 10 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 11 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 12 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 13 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 14 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 1 |
| 15 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 1 |
| 16 | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 1 |
| 17 | Как правильно питаться, если заниматься спортом | 1 |
| 18 | Как правильно питаться, если заниматься спортом | 1 |
| 19 | Как правильно питаться, если заниматься спортом | 1 |
| 20 | Как правильно питаться, если заниматься спортом | 1 |
| 21 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 22 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 23 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 24 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 25 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 26 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 27 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 28 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 29 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 30 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 31 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 32 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 33 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 34 | Молоко и молочные продукты | 1 |
|  | **Итого** | **34** |
|  | **3 класс. Две недели в лагере здоровья** |  |
| 1 | Блюда из зерна | 1 |
| 2 | Блюда из зерна | 1 |
| 3 | Блюда из зерна | 1 |
| 4 | Блюда из зерна | 1 |
| 5 | Что можно есть в походе | 1 |
| 6 | Что можно есть в походе | 1 |
| 7 | Что можно есть в походе | 1 |
| 8 | Что можно есть в походе | 1 |
| 9 | Что можно есть в походе | 1 |
| 10 | Вода и другие полезные продукты | 1 |
| 11. | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 |
| 12 | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 |
| 13 | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 |
| 14 | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 |
| 15. | Дары моря | 1 |
| 16 | Дары моря | 1 |
| 17 | Дары моря | 1 |
| 18 | Дары моря | 1 |
| 19 | Кулинарное путешествие по России | 1 |
| 20 | Кулинарное путешествие по России | 1 |
| 21 | Кулинарное путешествие по России | 1 |
| 22 | Кулинарное путешествие по России | 1 |
| 23 | Кулинарное путешествие по России | 1 |
| 24. | Этикет | 1 |
| 25 | Этикет | 1 |
| 26 | Этикет | 1 |
| 27 | Этикет | 1 |
| 28 | Этикет | 1 |
| 29 | Этикет | 1 |
| 30 | Этикет | 1 |
| 31 | Этикет | 1 |
| 32 | Спортивное путешествие по России | 1 |
| 33 | Спортивное путешествие по России | 1 |
| 34 | Олимпиада здоровья | 1 |
| **Итого** | **34** |  |
|  | **4 класс Формула правильного питания.** |  |
| 1. | Здоровье — это здорово | 1 |
| 2 | Здоровье — это здорово | 1 |
| 3 | Здоровье — это здорово | 1 |
| 4 | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 1 |
| 5 | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 1 |
| 6 | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 1 |
| 7 | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 1 |
| 8 | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 1 |
| 9 | Режим питания | 1 |
| 10 | Режим питания | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 | Энергия пищи | 1 |
| 12 | Энергия пищи | 1 |
| 13 | Где и как мы едим | 1 |
| 14 | Где и как мы едим | 1 |
| 15 | Где и как мы едим | 1 |
| 16 | Ты – покупатель | 1 |
| 17 | Ты – покупатель | 1 |
| 18 | Ты – покупатель | 1 |
| 19 | Ты – покупатель | 1 |
| 20 | Ты – покупатель | 1 |
| 21 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 22 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 23 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 24 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 25 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 26 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 27 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 28 | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 29. | Кухни разных народов | 1 |
| 30 | Кухни разных народов | 1 |
| 31. | Кулинарная история | 1 |
| 32 | Кулинарная история | 1 |
| 33 | Кулинарная история | 1 |
| 34. | Как питались на Руси и в России | 1 |
|  | **Итого** | **34** |