**Ростовская область Тацинский район станица Тацинская**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2**

**СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. Колбасина

учителей начальных классов по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М. И. Зверева Приказ от 31.08.19 г. №137

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. Н. Марченко «31»\_августа\_\_\_\_2020 г.

Протокол МО от 31.08.2020 г.\_ № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Разговор о здоровье и правильном питании», 3А, 3Б классы**

**начальное общее образование**

**Количество часов \_\_\_34 часа, 1 час в неделю\_**

**Учитель Перебейнос Валентина Валерьевна**

**Программа разработана на основе авторской программы М. М. Безруких**

**« Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2019.**

**2020 – 2021 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» для обучающихся 3А,3Б классов начального общего обра­зования составлена на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования (ФГОС НОО, 06.10.2009 г. №373), авторской программы М. М. Безруких « Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2019,образовательной программы школы на 2020 - 2021 учебный год.

Учебно – методическое пособие**:** «Разговор о здоровье и правильном питании»: рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова.- М.: Nestle, 2019; «Разговор о здоровье правильном питании», /Методическое пособие /, М.: Абрис, 2019.

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики раскрывается в Федеральном законе №273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни школьников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребёнок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Как показывают исследования специалистов Института питания, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Тем не менее, именно культура питания – это основа здорового образа жизни. Реализация программы «Разговор о правильном питании» поможет восполнить пробелы по данной теме и, впоследствии, укрепить и сохранить здоровье детей.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных целей и задач.

**Цель –** создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

* способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
* совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
* пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов;
* развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор;

способствовать просвещению родителей в вопросах организации рационального питания детей

**Региональный компонент** включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Региональный компонент** | |
| 14. | 16.12 | Где и как готовят пищу. | | Беседа: «Казачьи блюда». |
| 19. | 27.01 | Игра «Накрываем стол». | | Беседа: «Милости просим». |
| 22. | 17.02 | Молоко и молочные продукты. | | Беседа: «Животноводство Ростовской области». |
| 27. | 07.04 | Путь от зерна к батону. | | Беседа: «Выращивание пшеницы в Ростовской области». |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения занятий с учетом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

|  |
| --- |
|  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате изучения **всех без исключения предметов**при получении начального общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные результаты.**

**У обучающегося будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­ - познавательные и внешние мотивы;
* учебно - ­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­ - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно - ­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно - ­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия*.*

**Познавательные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­ - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно - ­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
* осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно ­следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты).**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов**при получении  начального общего образования обучающиеся приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно­познавательных текстов, инструкций. Обучающиеся научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Обучающиеся овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У обучающихся будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Обучающиеся получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.**

**Обучающийся научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
* упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
* понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
* работать с несколькими источниками информации;
* сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации.**

**Обучающийся научится:**

* пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
* соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
* формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
* сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
* составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
* составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

**Работа с текстом: оценка информации***.*

**Обучающийся научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
* на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* сопоставлять различные точки зрения;
* соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
* в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

**Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты).**

В результате изучения **всех без исключения предметов**на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Обучающиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ - ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.**

**Обучающийся научится:**

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­ - двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­ зарядку);
* организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.**

**Обучающийся научится:**

* вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото‑ и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
* рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
* сканировать рисунки и тексты.

**Обучающийся получит возможность научиться;**

* использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

**Обработка и поиск информации.**

**Обучающийся научится:**

* подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
* описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
* собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
* редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео‑ и аудиозаписей, фотоизображений;
* пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
* искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
* заполнять учебные базы данных.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

**Создание, представление и передача сообщений.**

**Обучающийся научится:**

* создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
* создавать простые сообщения в виде аудио‑ и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
* готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
* создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
* создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* представлять данные.

**Планирование деятельности, управление и организация.**

**Обучающийся научится:**

* планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* моделировать объекты и процессы реального мира.

**Предметные результаты.**

**Обучающийся научится:**

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов

- соблюдать гигиену питания;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду;

- самостоятельно определять перечень полезных продуктов питания;

- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

**-** правилам сервировки стола готовить простейшие витаминные салаты;

**-** отличать рацион питания в летний и зимний периоды выращивать зелень в горшочках.

-самостоятельно оценивать свой рацион с учётом собственной физической активности.

**МЕСТО КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В соответствии Учебным планом внеурочной деятельности Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2 на внеурочную деятельность «Разговор о здоровье и правильном питании» в 3А, 3Б классах отводится 34 часа. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2020 - 2021 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется в 3А и 3Б классах за 33 часа. В текущем учебном году Правительство РФ определило 5 праздничных дней (4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 3,10 мая). Учебный материал изучается в полном объеме.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Введение. 1час.**

Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания

**Состав продуктов. 4 часа.**

Из чего состоит пища. Основные группы питательных веществ.

**Питание в разное время года.4 часа.**

Что нужно есть в разное время года. Блюда национальной кухни.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 4 часа.**

Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.

**Приготовление пищи. 4 часа.**

Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены.

**В ожидании гостей. 4 часа.**

Как правильно накрыть стол. Столовые приборы.

**Молоко и молочные продукты. 4 часа.**

Роль молока в питании детей. Ассортимент молочных продуктов.

**Блюда из зерна. 8 часов.**

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | | | **Раздел, тема урока, количество часов** | **Материально-техническое обеспечение** |
| **по плану** | **по плану** | **по факту** | **по факту** |
| **3А** | **3Б** | **3А** | **3Б** |
|  |  |  |  |  | **Введение. 1час.** |  |
| 1. | 02.09 |  | 02.09 |  | Вводное занятие. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. | плакат « Правила питания» |
|  |  |  |  |  | **Состав продуктов. 4 часа.** |  |
| 2. | 09.09 |  | 09.09 |  | Оформление дневника здоровья. | дневник здоровья |
| 3. | 16.09 |  | 16.09 |  | Из чего состоит наша пища. | презентация «Состав пищи» |
| 4. | 23.09 |  | 23.09 |  | Меню сказочных героев. | иллюстрации сказочных героев |
| 5. | 30.09 |  | 30.09 |  | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. | стенгазета «Состав пищи» |
|  |  |  |  |  | **Питание в разное время года.4 часа.** |  |
| 6. | 07.10 |  | 07.10 |  | Что нужно есть в разное время года. | памятка «Что нужно есть в разное время года» |
| 7. | 14.10 |  | 14.10 |  | Составление меню младшего школьника. | презентация «Меню младшего школьника» |
| 8. | 21.10 |  | 21.10 |  | Конкурс кулинаров. | карточки с заданиями для конкурса |
| 9. | 11.11 |  | 11.11 |  | Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | карточки с заданиями для конкурсов |
|  |  |  |  |  | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 4 часа.** |  |
| 10. | 18.11 |  | 18.11 |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | презентация «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» |
| 11. | 25.11 |  | 25.11 |  | Составление меню для спортсменов. | презентация «Меню для спортсменов» |
| 12. | 02.12 |  | 02.12 |  | Оформление дневника «Мой день». | дневник «Мой день» |
| 13. | 09.12 |  | 09.12 |  | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». | спортивный инвентарь |
|  |  |  |  |  | **Приготовление пищи. 4 часа.** |  |
| 14. | 16.12 |  | 16.12 |  | Где и как готовят пищу. РК Беседа: «Казачьи блюда». | презентация «Казачьи блюда» |
| 15. | 23.12 |  | 23.12 |  | Экскурсия в школьную столовую. |  |
| 16. | 30.12 |  | 30.12 |  | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | карточки с заданиями для конкурсов |
| 17. | 13.01 |  | 13.01 |  | Ролевые игры « Я – повар». | настольная игра «Я – повар» |
|  |  |  |  |  | **В ожидании гостей. 4 часа.** |  |
| 18. | 20.01 |  | 20.01 |  | Как правильно накрыть стол. | презентация «Как правильно накрыть стол» |
| 19. | 27.01 |  | 27.01 |  | Игра «Накрываем стол». РК Беседа: «Милости просим». | настольная игра «Накрываем стол» |
| 20. | 03.02 |  | 03.02 |  | Игра «В гостях у тетушки Припасихи». | презентация «Кладовая народной мудрости» |
| 21. | 10.02 |  | 10.02 |  | Конкурс « Салфеточка». | карточки с заданиями для конкурсов |
|  |  |  |  |  | **Молоко и молочные продукты. 4 часа.** |  |
| 22. | 17.02 |  | 17.02 |  | Молоко и молочные продукты. РК Беседа: «Животноводство Ростовской области». | презентация «Молоко и молочные продукты» |
| 23. | 24.02 |  | 24.02 |  | Экскурсия на молокозавод. |  |
| 24. | 03.03 |  | 03.03 |  | Игра-исследование «Это удивительное молоко». | презентация «Молоко полезный продукт» |
| 25. | 10.03 |  | 10.03 |  | Молочное меню. | презентация «Молочное меню» |
|  |  |  |  |  | **Блюда из зерна. 8 часов.** |  |
| 26. | 17.03 |  | 17.03 |  | Блюда из зерна. | презентация «Блюда из зерна» |
| 27. | 07.04 |  | 07.04 |  | Путь от зерна к батону. РК Беседа: «Выращивание пшеницы в Ростовской области». | презентация «Выращивание пшеницы в Ростовской области» |
| 28. | 14.04 |  | 14.04 |  | Игра – конкурс «Хлебопеки». | презентация «Хлебопеки» |
| 29. | 21.04 |  | 21.04 |  | Пословицы о хлебе. | выставка книг о хлебе |
| 30. | 28.04 |  | 28.04 |  | Экскурсия на хлебопекарню. |  |
| 31. | 05.05 |  | 05.05 |  | Проект «Хлеб – всему голова». | презентация «Хлеб – всему голова» |
| 32. | 12.05 |  | 12.05 |  | Оформление проекта «Хлеб – всему голова». | проекты детей |
| 33. | 19.05 |  | 19.05 |  | Творческий отчет. | детские творческие работы |
|  | | | | | | | |