

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
*«Разговор о правильном питании».*  
**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**  
**Возраст – 12-13 лет**  
**(срок реализации 2 года)**

**Составители:**  
**учителя**  
**начальных классов**

## Содержание.

1. Планируемые результаты.....	3
2. Содержание.....	5
3. Тематическое планирование.....	6

## 1. Планируемые результаты освоения курса.

Освоение детьми программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

### 1. У учащихся должны **сформироваться представления:**

- о ценности здоровья, значении правильного питания;
- о продуктах ежедневного рациона;
- о продуктах, которые нужно есть часто;
- о продуктах, которые нужно есть иногда;
- о том, какие продукты наиболее полезны для человека;
- о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию;
- о роли регулярного питания для здоровья;
- об основных требованиях к режиму питания;
- о завтраке как обязательной части ежедневного меню;
- о блюдах, которые могут входить в меню завтрака;
- о каше как полезном и вкусном блюде;
- об обеде как обязательной части ежедневного меню;
- об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»;
- о полднике как обязательной части ежедневного меню;
- о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника;
- об ужине как обязательной части ежедневного меню;
- о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина;
- о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов;
- о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи;
- о роли воды для организма человека;
- о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков;
- о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом;
- о том, как происходит распознавание вкуса;
- о сезонных фруктах и овощах.

### - У учащихся **1 - 2 классов должны расширяться представления:**

- об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;
  - об основных гигиенических навыках, связанных с питанием;
  - о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов;
  - об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи;
  - о наиболее полезных продуктах и блюдах.
- Учащиеся должны **познакомиться** с разнообразием вкусовых свойств

различных продуктов и блюд.

-Учащиеся должны **уметь описывать** вкусовые свойства продуктов.

-Учащиеся должны **научиться обобщать** знания о правильном питании.

**-По итогам изучения курса учащиеся 5 - 6 классов должны развивать представления:**

- о роли правильного питания для здоровья человека;
- о зависимости рациона питания от физической активности человека;
- о важности занятий спортом для здоровья;
- интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне;
- о правилах сервировки стола;
- желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол);
- о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- об ассортименте молочных продуктов, их пользе;
- о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна;
- представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд;
- о пользе и значении рыбных блюд;
- интерес к приготовлению пищи;
- представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом.

**-Должны сформироваться представления;**

- представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ;

- о важности разнообразного питания для здоровья человека;
- о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года;
- об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи;
- представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности;
- о природных ресурсах своего края;
- о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
- о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа;
- о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион;
- о праздничной сервировке стола.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Данный курс внеурочной деятельности реализуется через классные часы, различные мероприятия: квесты, праздники, конкурсы, викторины и т.д..

Ученики 5-6 классов знакомятся со следующими темами курса «Формула правильного питания»:

1. Вводное занятие.
2. Давайте познакомимся.
3. Из чего состоит наша пища.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
5. Где и как готовят пищу.
6. Как правильно накрыть стол.
7. Молоко и молочные продукты.
8. Блюда из зерна.
9. Какую пищу можно найти в лесу.
- 10.Что и как можно приготовить из рыбы.
- 11.Дары моря.
- 12.«Кулинарное путешествие» по России.
- 13.Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен.
- 14.Как правильно вести себя за столом.
- 15.Итоговое занятие.
- 16.Формула правильного питания
- 17-18 Формула правильного питания

## **3. Тематическое планирование.**

**5 класс** «Формула правильного питания» - 9 часов

**6 класс** «Формула правильного питания»- 9 часов