

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская основная общеобразовательная школа»
Ивнянского района Белгородской области



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
Четвёртый год обучения
Возраст обучающихся 9-10 лет

Подготовила: учитель начальных классов
Проскурина Валентина Петровна

Покровка
2019 г.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

После четвёртого года обучения ученики должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
2. Мини – проекты;
3. Тесты.
4. Анкеты для родителей и учащихся

Содержание программы

4-ый год реализации программы

1. Вводное занятие (1 ч) «Здоровое питание – основа процветания!»

На первом вводном занятии ребята повторяют правила здорового питания, режиме питания, различном рационе питания по временам года.

2. «Блюда из зерна» (2 ч)

Цель занятий: расширение знаний детей о пользе продуктов, получаемых из зерна.

Темы занятий:

- Творческая мастерская «Зёрнышко»
- «От зерна до каравая»

3. «Какую пищу можно найти в лесу» (5 ч)

Цель занятий: расширение знаний детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания

Темы занятий:

- «Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений»
- «Флора нашего края»
- «Правила поведения в лесу»

Практические занятия

- Игра «Походная математика»
- Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»

4. «Что и как можно приготовить из рыбы» (5 ч)

Цель занятий: расширение представления детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.

Темы занятий:

- «Способы приготовления рыбы»
- «Фауна нашего края»
- «Рыбная» кухня разных стран

Практическое занятие

- Конкурс пословиц и поговорок
- Конкурс рисунков «В подводном царстве»

5. «Дары моря» (5 ч)

Цель занятий: расширение представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.

Темы занятий:

- «Польза морепродуктов, как микроэлементов для организма»

- «Йодобогащённые продукты»

Практические занятия

- Творческая мастерская «Морские обитатели»
- Викторина «В гостях у Нептуна»
- Конкурс кроссвордов

6. «Кулинарное путешествие по России» (6 ч)

Цель занятий: формирование представления о кулинарных традициях как части культуры народа.

Темы занятий:

- «Русская кухня – культура народа»
- «Фруктово-овощная фантазия»
- «Кулинарный калейдоскоп»

Практические занятия

- Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»
- Игра – проект «Кулинарный глобус»
- Урок – проект «Любимое блюдо нашей семьи»

7. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» (5ч)

Цель занятий: расширение представления о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента.

Темы занятий:

- «Моё недельное меню»
- «Званый семейный обед, когда разносолов нет»

Практические занятия

- Конкурс «На необитаемом острове»
- Выставка-конкурс «Овощной марафон»
- Работа в группах «Интервью на кухне».

8. «Как правильно вести себя за столом» (4 ч)

Цель занятий: расширение представления детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола.

Темы занятий:

- «Этикет – манера поведения»
- Работа в группах – подготовка к спектаклю

Практические занятия

- Показ спектакля для дошкольников «Сила этикета»
- Конкурс рисунков «Украшаем стол»

9. Итоговое занятие «Секреты здорового питания» (1 ч)

Цель занятий: закрепление полученных знаний о правилах рационального питания, как составляющей здорового образа жизни.

Содержание программы 4-ый год реализации программы

№	Тема занятия	Всего часов	Теоретическ. часов	Практическ. часов
1	Вводное занятие «Здоровое питание – основа процветания»	1	1	-
2	«Блюда из зерна»	2	2	-
3	«Какую пищу можно найти в лесу»	5	3	2
4	«Что и как можно приготовить из	5	3	2

	рыбы»			
5	«Дары моря»	5	2	3
6	«Кулинарное путешествие по России»	6	3	3
7	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	5	2	3
8.	«Как правильно вести себя за столом»	4	2	2
9	Итоговое занятие «Здоровое питание – основа процветания»	1		1
	Итого:	34	18	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 - ый год реализации программы

№	Тема занятия	Всего часов	Дата-план	Дата-факт
1	Вводное занятие «Здоровое питание – основа процветания»	1	04.09	
	«Блюда из зерна»	2		
2	Творческая мастерская «Зёрнышко»	1	11.09	
3	«От зерна до каравая»	1	18.09	
	«Какую пищу можно найти в лесу»	5		
4	«Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений»	1	25.09	
5	«Флора нашего края»	1	02.10	
6	«Правила поведения в лесу»	1	09.10	
7	Игра «Походная математика»	1	16.10	
8	Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»	1	23.10	
	«Что и как можно приготовить из рыбы»	5		
9	«Способы приготовления рыбы»	1	06.11	
10	«Фауна нашего края»	1	13.11	
11	«Рыбная» кухня разных стран	1	20.11	
12	Конкурс пословиц и поговорок	1	27.11	
13	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	1	04.12	
	«Дары моря»	5		
14	«Полезность морепродуктов, как микроэлементов для организма»	1	11.12	
15	«Йодобогащённые продукты»	1	18.12	
16	Творческая мастерская «Морские обитатели»	1	25.12	
17	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	15.01	
18	Конкурс кроссвордов	1	22.01	
	«Кулинарное путешествие по России»	6		
19	«Русская кухня – культура народа»	1	29.01	
20	«Фруктово-овощная фантазия»	1	05.02	
21	«Кулинарный калейдоскоп»	1	12.02	
22	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	19.02	
23	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	26.02	

24	Урок – проект «Любимое блюдо нашей семьи»	1	04.03	
	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	5		
25	«Моё недельное меню»	1	11.03	
26	«Званный семейный обед, когда разносолов нет»	1	18.03	
27	Конкурс «На необитаемом острове»	1	01.04	
28	Выставка-конкурс «Овощной марафон»	1	08.04	
29	Работа в группах «Интервью на кухне».	1	15.04	
	«Как правильно вести себя за столом»	4		
30	«Этикет – манера поведения»	1	22.04	
31	Работа в группах – подготовка к спектаклю	1	29.04	
32	Показ спектакля для дошкольников «Сила этикета»	1	06.05	
33	Конкурс рисунков «Украшаем стол»	1	13.05	
34	Итоговое занятие. Секреты здорового питания	1	20.05	
	Итого:	34		

Рабочая программа «Разговор о правильном питании»

Направление внеурочной деятельности: спортивно - оздоровительное.

Источники: модифицированная программа «Разговор о правильном питании». Автор модифицированной программы: Пузанова Светлана Юрьевна, учитель МБОУ «Покровская ООШ»

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от « ____ » _____
20 ____ г., протокол № _____