

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
* иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
* знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
* навыки сотрудничества в разных ситуациях;
* знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
* объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

**Метапредметные результаты**:

* классифицировать предметы по заданным критериям;
* объяснять смысл народных пословиц и поговорок
* строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
* сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
* ориентироваться в своей системе знаний;
* учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
* делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

**Предметные результаты**:

* представления о рациональном питании;
* умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
* иметь представление соблюдать гигиену и режим питания;
* иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
* иметь представление о значении жидкости для организма человека;
* иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
* умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
* умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

**Содержание курса «Здоровое питание от А до Я»**

**Поговорим о продуктах ( 5 часов)**

Что надо есть, если хочешь стать сильнее». На вкус и цвет товарищей нет». ***Применяемые формы внеурочной деятельности***: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Гигиена питания (3 часа)**

.

«Как утолить жажду…»«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». ***Применяемые формы внеурочной деятельности***: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Режим питания (14 часов)**

«Каждому овощу своё время» «Что нужно есть в разное время года». ***Применяемые формы внеурочной деятельности***: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

**Витамины круглый год (12 часов)**

«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» «Каждому овощу своё время» «Праздник урожая». ***Применяемые формы внеурочной деятельности***: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина просмотр кинофильмов.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровое питание от А до Я»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел**  **Кол-во часов** | **Темы** | **Кол-во часов** |
| Поговорим о продуктах (5) | Где найти витамины весной./ дидактическая игра/ | 1 |
| Игра –дегустация «Отгадай сухофрукт» | 1 |
| Конкурс минисказок «Вкусные истории» | 1 |
| Творческая мастерская «Чудесная корзинка» | 1 |
| КВН «Витаминный ералаш» | 1 |
| Гигиена питания (3 часа) | «Как утолить жажду…» | 1 |
|  | Игра-демонстрация  «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 |
|  | Игра «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок » | 1 |
| Режим питания (14 часов) | Каждому овощу свое время  Конкурс «Любимые овощи вашей семьи | 2 |
|  | Что нужно есть в разное время года  Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  Беседа с профессиональным спортсменом.  Семейные соревнования «Вкусные эстафеты» | 4 |
|  | «На вкус и цвет товарищей нет».  Игра-демонстрация «Угадай на вкус» | 2 |
|  | Мини-исследование «В царстве пряностей»  Творческая мастерская «Кулинарная книга»  Семейный конкурс «Знатоки пряностей» | 3 |
| Творческая мастерская «Школа карлинга»  Творческая мастерская «Чудеса своими руками»  Выставка «Цитрусовые фантазии» | 3 |
| Витамины круглый год  (12 часов) | «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»  Праздник «Дары осени»  «Каждому овощу своё время»  Мини-исследования «Вершки и корешки» | 6 |
|  | Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недуг» | 1 |
|  | Конкурс «Реклама овощей»  КВН «Азбука правильного питания»  Конкурс «Знатоки здорового питания» | 5 |

****

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровое питание от А до Я»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План** | **Факт** | **Раздел**  **Кол-во часов** | **Темы занятий** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности**  **обучающихся**  **(на уровне универсальных**  **учебных действий)** |
|  |  | Поговорим о продуктах (5) | Где найти витамины весной./ дидактическая игра/ | 1 | Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам;  игра-дегустация «Отгадай сухофрукт»;конкурс мини-сказок «Вкусные истории»; творческая мастерская «Чудесная корзинка»;проведение КВН «Витаминный ералаш». |
|  |  | Игра –дегустация «Отгадай сухофрукт» | 1 |
|  |  | Конкурс минисказок «Вкусные истории» | 1 |
|  |  | Творческая мастерская «Чудесная корзинка» | 1 |
|  |  | КВН «Витаминный ералаш» | 1 |
|  |  | Гигиена питания (3 часа) | «Как утолить жажду…» | 1 | Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»; игра-дегустация «Угадай на вкус, дружок, из чего в стакане сок»чтение по ролям. |
|  |  |  | Игра-демонстрация  «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 |
|  |  |  | Игра-дегустация «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок » | 1 |
|  |  | Режим питания (14 часов) | Каждому овощу свое время  Конкурс «Любимые овощи вашей семьи | 2 | Конкурс «Любимые овощи нашей семьи»;презентация детских работ.  Дидактические игры; рассказ по картинкам встреча и беседа на тему занятия с профессиональным спортсменом; семейные соревнования «Вкусные эстафеты».  Игра-демонстрация «Угадай на вкус!»;чтение по ролям.  Мини-исследование «В царстве пряностей»;творческая мастерская «Кулинарная книга»; семейный конкурс «Знатоки пряностей».  Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; творческие мастерские «Школа карлинга»; «Чудеса своими руками»; выставка «Цитрусовые фантазии». |
|  |  |  | Что нужно есть в разное время года  Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  Беседа с профессиональным спортсменом.  Семейные соревнования «Вкусные эстафеты» | 4 |
|  |  |  | «На вкус и цвет товарищей нет».  Игра-демонстрация «Угадай на вкус» | 2 |
|  |  |  | Мини-исследование «В царстве пряностей»  Творческая мастерская «Кулинарная книга»  Семейный конкурс «Знатоки пряностей» | 3 |
|  |  | Творческая мастерская «Школа карлинга»  Творческая мастерская «Чудеса своими руками»  Выставка «Цитрусовые фантазии» | 3 |
|  |  | Витамины круглый год  (12 часов) | «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»  Праздник «Дары осени»  «Каждому овощу своё время»  Мини-исследования «Вершки и корешки» | 6 | Рассказ по картинкам.  Праздник «Дары осени».  Образно-ролевые игры. Презентации детей.  Мини-исследование «Вершки и корешки».  Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недуг».  Конкурс «Реклама овощей»; семейная выставка «Овощной ресторан»,  КВН «Азбука правильного питания»; семейный конкурс «Знатоки здорового питания».  Создание классной кулинарной книги «Питание и здоровье». |
|  |  |  | Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недуг» | 1 |
|  |  |  | Конкурс «Реклама овощей»  Семейная выставка «Овощной ресторан»  КВН «Азбука правильного питания»  Семейный конкурс «Знатоки здорового питания» | 5 |