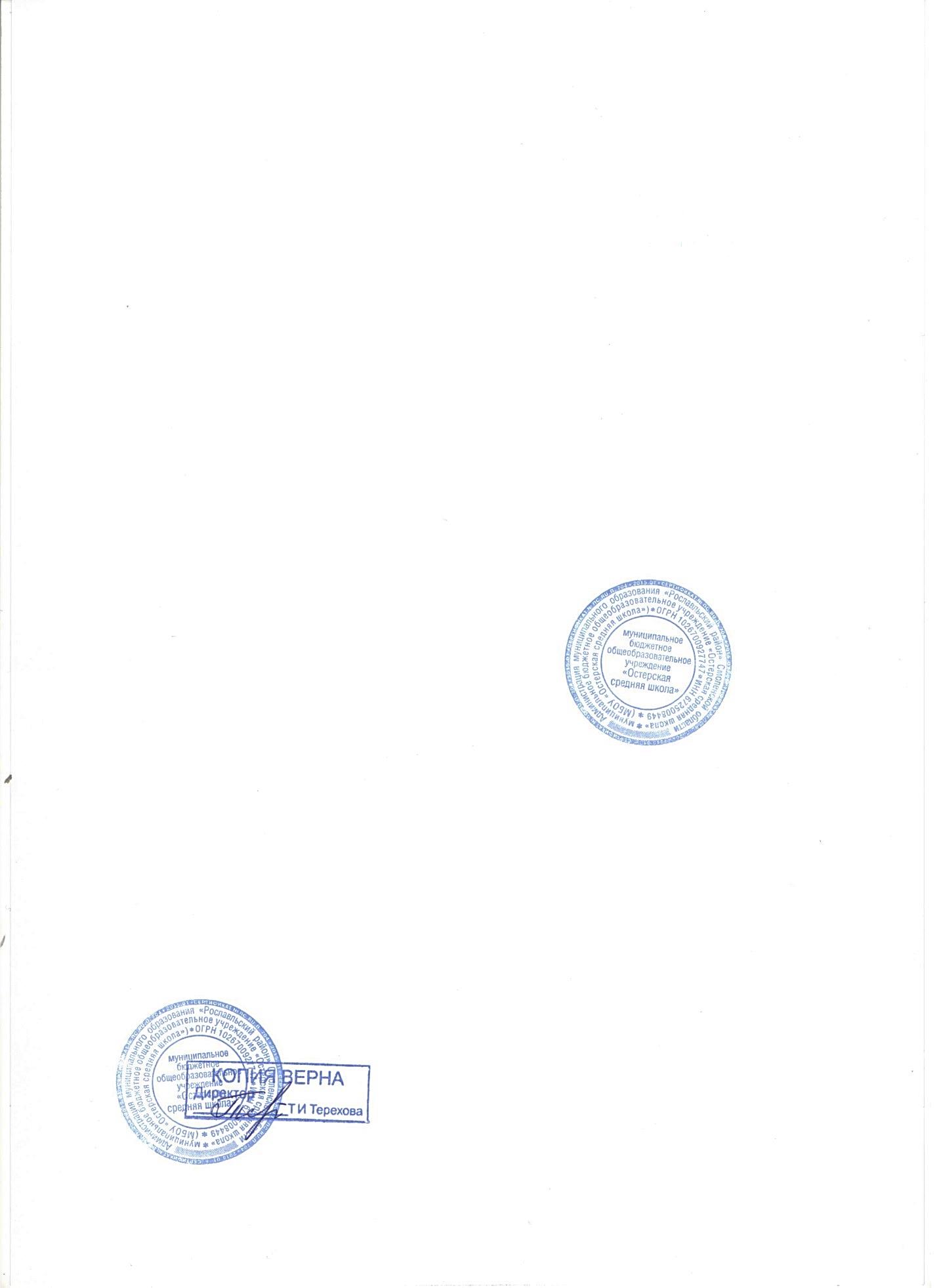
**Планируемые результаты изучения курса «Разговор о правильном питании» в 4 классе.**



***Предметные результаты***

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» в 4 классе ученик научится:

* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Содержание программы кружка**

**Разнообразие питания**

**Давайте познакомимся!**

*Задачи:*

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания.

**Из чего состоит наша пища?**

*Задачи:*

- дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

- дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

**Что нужно есть в разное время года.**

*Задачи:*

- сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

- познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;

- познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов.

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

*Задачи:*

- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;

- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

**Гигиена питания и приготовление пищи**

**Где и как готовят пищу.**

*Задачи:*

- дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

- сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

- познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

- сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

**Рацион питания**

**Молоко и молочные продукты.**

*Задачи:*

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;

- сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

**Этикет**

**Как правильно накрыть стол**.

*Задачи:*

- расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;

- помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека

**Как правильно вести себя за столом.**

*Задачи:*

- расширить представления детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировки праздничного стола;

- сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | | Количество часов |
| 1. | Разнообразие питания. | | 15 |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи. | | 4 |
| 3. | Рацион питания. | | 9 |
| 4. | Этикет. | | 3 |
|  | **Итого** | | **31** |
|  |  |
|

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Дата проведения** | | **Примечание**  **(описание причин корректировки дат)** |
| **план** | **факт** |
|  | Давайте познакомимся. | 07.09 |  |  |
|  | Как следует питаться. | 14.09 |  |  |
|  | Викторина «Полезные и вредные продукты». | 21.09 |  |  |
|  | Из чего состоит наша пища. | 28.09 |  |  |
|  | Игра «Поле чудес» на тему: «Меню сказочных героев». | 05.10 |  |  |
|  | Здоровая пища для всей семьи. Основы диетического питания. | 12.10 |  |  |
|  | Дары осени. | 19.10 |  |  |
|  | Практическое занятие. Делаем поделки из даров осени. | 26.10 |  |  |
|  | Что нужно есть в разное время года. | 09.11 |  |  |
|  | Конкурс кулинаров. | 16.11 |  |  |
|  | Игра «В гостях у тетушки Припасихи». | 23.11 |  |  |
|  | Народные традиции. Традиционные блюда жителей Смоленской области. | 30.11 |  |  |
|  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 07.12 |  |  |
|  | Оформление дневника «Мой день». | 14.12 |  |  |
|  | Оформление стенгазеты «Любимые блюда моей семьи». | 21.12 |  |  |
|  | Где и как готовят пищу. Встреча со школьным поваром. | 28.12 |  |  |
|  | Встреча с медицинским работником. Профилактика пищевых отравлений. Первая помощь при пищевом отравлении. | 11.01 |  |  |
|  | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 18.01 |  |  |
|  | Игра «Поле чудес» на тему: «Кухонные приборы и посуда». | 25.01 |  |  |
|  | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Игра «Поварята». | 01.02 |  |  |
|  | Практическое занятие. Аппликация из крупы. | 08.02 |  |  |
|  | Игра «Лесенка с секретом». | 15.02 |  |  |
|  | Игра-конкурс «Хлебопеки». | 22.02 |  |  |
|  | Виртуальная экскурсия на хлебокомбинат. | 01.03 |  |  |
|  | Откуда пришло молоко. «Молоко, какое оно». | 15.03 |  |  |
|  | Классификация молочных продуктов. Виртуальная экскурсия на молокозавод. | 05.04 |  |  |
|  | Блюда из молока. История молочного десерта. | 12.04 |  |  |
|  | Игра-исследование «Это удивительное молоко». | 19.04 |  |  |
|  | Сервировка стола. Столовые приборы. | 26.04 |  |  |
|  | Ты ждёшь в гости твоих друзей. Игра «Накрываем стол». | 17.05 |  |  |
|  | Конкурс «Салфеточка». | 24.05 |  |  |