****

 **Планируемые результаты освоения курса внеурочн****ой деятельности**

**Личностные результаты**

Гражданско-патриотическое воспитание:

* становление ценностного отношения к своей Родине — России;
* понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
* сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
* первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

* проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
* принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, кото­рые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
* применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведе­ния, направленных на причинение физического и морально­го вреда другим людям.

**Эстетического воспитания:**

* понимание особой роли России в развитии общемировой ху­дожественной культуры, проявление уважительного отноше­ния, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
* использование полученных знаний в продуктивной и преоб­разующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

* соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведении в окружающей среде (в том числе ин­формационной);
* приобретение опыта эмоционального отношения к среде оби­тания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

* осознание ценности трудовой деятельности в жизни челове­ка и общества, ответственное потребление и бережное отно­шение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профес­сиям.

Экологического воспитания:

* осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к при­роде, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

* ориентация в деятельности на первоначальные представле­ния о научной картине мира;
* осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

**Метапредметные**

Регулятивные

* понимание и сохранение учебной задачи;
* понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
* принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
* осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
* умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные

* осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
* построение сообщений в устной и письменной форме;
* смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
* выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
* осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
* установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
* построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
* выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

* использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
* построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* формулирование собственного мнения;
* умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* умение учитывать разные мнения и стремиться координации различных позиций в сотрудничестве;
* понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
* умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные

* осознание целостности окружающего мира,
* освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
* приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
* выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
* применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
* соблюдение режима питания;
* соблюдение правил гигиены.

 **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Разнообразие питания (7 ч)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

**Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)**

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Этикет (3 ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

**Рацион питания (13 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

**Из истории русской кухни (2 ч)**

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Дата проведения** |  **Тема** |
| 1 | 06.09 |  «Мы идем в магазин».  |
| 2 | 13.09 | Самые полезные продукты. |
| 3 | 20.09 | «Где купить нужные продукты»  |
| 4 | 27.09 | Что помогает быть сильным и ловким |
| 5 | 04.10 | Составляем «Меню спортсмена»  |
| 6 | 11.10 | Подготовка и проведение «Праздника здоровья»  |
| 7 | 18.10 | Мастер – класс «Учимся делать бутерброды»  |
| 8 | 25.10 | Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся». |
| 9 | 08.11 |  Удивительные превращения пирожка  |
| 10 | 15.11 | «Режим питания»  |
| 11 | 22.11 | «Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю»  |
| 12 | 29.11 | Кто жить умеет по часам  |
| 13 | 06.12 | Пора ужинать  |
| 14 | 13.12 | Урок – конкурс «Самый необычный коктейль  |
| 15 | 20.12 | Вредные и полезные привычки в питании.  |
| 16 | 27.12 | «Мои любимые игры на воздухе».  |
| 17 |  | Правила поведения в гостях |
| 18 |  | Правила поведения за столом. |
| 19 |  | «Продукты зеленого, желтого и красного стола»  |
| 20 |  | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.  |
| 21 |  | Как сделать кашу вкусной  |
| 22 |  | Плох обед, если хлеба нет  |
| 23 |  | Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»  |
| 24 |  | Время есть булочки  |
| 25 |  | Полдник – время есть молочные продукты  |
| 26 |  | На вкус и цвет товарищей нет |
| 27 |  | Как утолить жажду «Что мы пьем?»  |
| 28 |  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты  |
| 29 |  | «Витамины – наши друзья».  |
| 30 |  | Мясо и мясные блюда |
| 31 |  | Что можно есть в походе. |
| 32-33 |  | Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»  |

**Аннотация к рабочим программам курсов внеурочной деятельности**

**\_\_1"Б"\_\_ класса на \_2023\_\_\_\_/2024\_\_\_\_\_\_ учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| Название рабочей программы курса внеурочной деятельности | Разговор о правильном питании |
| Класс | 1"Б" |
| Учебно-методический комплекс  | Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015  |
| Составитель(и) | Иванова Тамара Александровна |
| Содержание курса внеурочной деятельности |  Формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей; -формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, -воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;- создавать условий для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности; -пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, -расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов; -просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях; -формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность; -развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы. |
| Результаты освоения курса внеурочной деятельности | Предполагаемые результаты 1-го года обучения.Ученики **должны знать:**- полезные продукты;- правила этикета;- роль правильного питания в здоровом образе жизни.После первого года обучения ученики **должны уметь:**- соблюдать режим дня- выполнять правила правильного питания;- выбирать в рацион питания полезные продукты |