

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

1. Планируемые результаты учебного предмета, курса

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла здоровьесбережения

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по направлению «Основы здорового питания» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- **формулировать** цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- **определять** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;
- **работать** по предложенному учителем плану;
- **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

2.Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, комиксов);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

2. Содержание курса учебного предмета, курса

Модуль: «История питания» Введение в курс. Здоровье человека и основы правильного питания. древности. Чем питались древние люди? Как питались в стародавние времена "Щи да каша пища наша". Как устроен человек. "Кухня" нашего организма - органы пищеварения. Питание – необходимое условие для жизни человека. Режим дня и режим питания. В гостях у Мойдодыра. Спектакль по сказке К. Чуковского «Мойдодыр». Проект "Как питались наши предки?"

Модуль: «Питание и здоровье» Как и чем мы питаемся. Польза молока и молочных продуктов. Овощи и фрукты - полезные продукты. Сахар: польза и вред. От сладкой еды - много беды. Лук и чеснок от недугов помог. Ешь больше рыбки — будут ножки прытки. Витаминная грядка на каждый день. Экскурсия в булочную.

Модуль: «Гигиена и культура питания» Гигиена питания. Кишечные заболевания и их профилактика. Практикум: как вести себя в столовой. Культура питания: приглашаем к чаю. Путешествие в историю: правила поведения за столом из книги «Юности честное зерцало». Практикум: учимся складывать салфетки и сервировать стол. Учимся управлять своими эмоциями за столом. пользования столовыми приборами. Умение вежливо попросить, вежливо отказать. Практикум: чаепитие в классе «Поздравляем весенних именинников».

Модуль: "Здоровье и питание в вопросах и ответах" Что такое гумми? Польза и вред жвачки. Когда впервые выпекли крендель? Плох обед - когда хлеба нет. Почему мы чувствуем жажду и голод? Почему вредны чипсы, кола, ролтон? Нужно ли принимать витамины? Зачем человеческому организму нужен витамин С? Сколько лет человек выращивает овощи? Итоговая диагностика "Правильно ли ты живёшь?" Проект " Азбука здорового питания".

